

1 กำปั้น เท่ากับ 1 มือ



โดย พรฤทัย สินทุมวงศ์ นักโภชนาการปฏิบัติการ
กลุ่มงานโภชนศาสตร์ โรงพยาบาลท่าวังผา จังหวัดน่าน

ที่มาและความสำคัญ

- ปัญหาที่ได้จากการให้ความรู้กับกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานในคลินิก NCD โรงพยาบาลท่าวังผาโดยการสอบถามผู้ป่วยและญาติพบว่า **วิถีชีวิตของผู้ป่วยในอำเภอท่าวังผาซึ่งมีอาชีพเกษตรกรรมและทานข้าวเหนียวเป็นอาหารหลักและกับข้าวส่วนใหญ่ต้องรับประทานกับข้าวเหนียว**

ที่มาและความสำคัญ (ต่อ)

- ใน 1 มื้ออาหารของผู้ป่วยต้องประกอบด้วยข้าวเหนียว แต่ปริมาณข้าวเหนียวต่อ 1 มื้อที่ให้ความรู้ไปผู้ป่วยไม่สามารถชั่ง ตวง วัดได้ตามปริมาณที่เราสอนได้ หรือแม้กระทั่งก่อนหน้านี้เคยสร้างนวัตกรรมกล่องข้าวเบาหวานแต่ ในความเป็นจริงผู้ป่วยไม่สามารถนำเอาใช้ได้ในชีวิตประจำวัน เพราะมีความยุ่งยากต่อการพกพาสำหรับการรับประทานอาหารในแต่ละมื้อ

ที่มาและความสำคัญ (ต่อ)

- กลุ่มงานโภชนศาสตร์โรงพยาบาลท่าวังผาจึงได้คิดนวัตกรรม 1 กำปั้น เท่ากับ 1 มือ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวาน ที่มีปัญหาเรื่อง ระดับ HbA1C > 10 และมีระดับ FBS สูง ซึ่งนวัตกรรมนี้ถูกสร้างขึ้นให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้ป่วยในอำเภอท่าวังผา ซึ่งผู้ป่วยสามารถเรียนรู้และนำไปปฏิบัติได้ด้วยตัวเองในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดควบคู่กับการควบคุมอาหารประเภทอื่น

วัตถุประสงค์

- เพื่อใช้เป็นสื่อให้ความรู้แก่ผู้ป่วยเบาหวาน



การดำเนินงาน

การสร้างแนวร่วมและทีมงานได้แก่ แพทย์ พยาบาล
นักโภชนาการรวมถึงผู้รับผิดชอบและดูแลคลินิก
เบาหวานของโรงพยาบาลท่าวังผา



ออกแบบนวัตกรรม

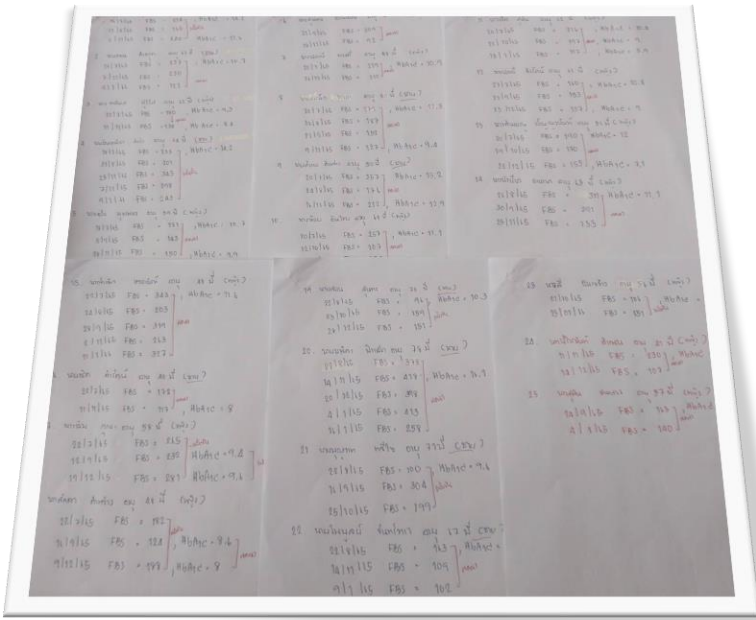
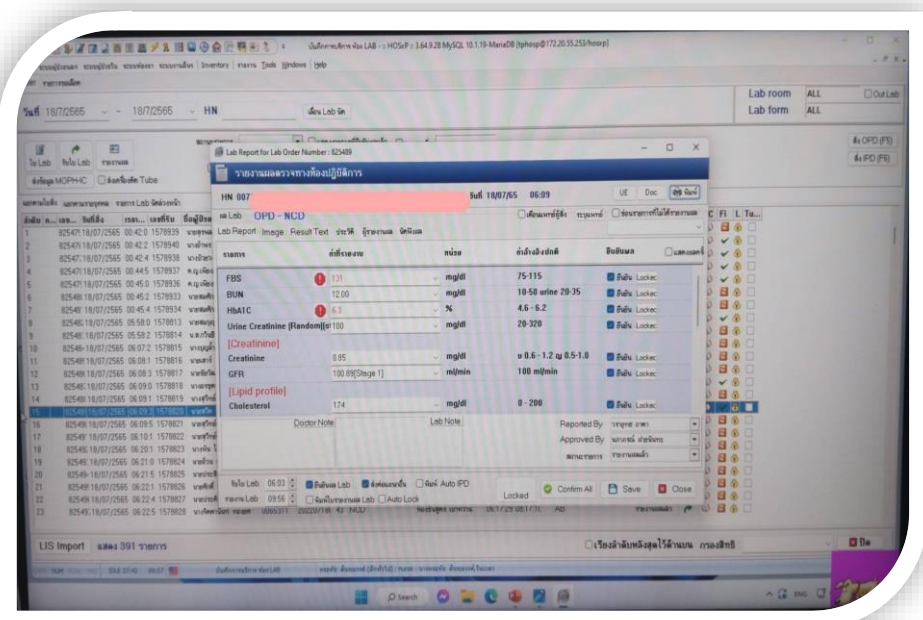


ทดลองใช้เป็นสื่อให้ความรู้แก่ผู้ป่วยเบาหวานในคลินิก NCD ที่
คัดเลือกโดยมีเงื่อนไขคือ ผู้ป่วยมีระดับ HbA1C > 10 หรือผู้ป่วยที่มี
ระดับ FBS สูง

จำนวน 25 ราย แยกเป็นเพศชาย 10 ราย เพศหญิง 15 รายอายุระหว่าง
40 - 80 ปี



ประเมินผลการใช้นวัตกรรม 1 กำปั้น เท่ากับ 1 มือ โดย
 สอบถามผู้ป่วยว่ามีความเข้าใจมากขึ้นเพียงใดหลังจากให้
 ความรู้ และมีการติดตามผลน้ำตาลในเลือด FBS และ ระดับ
 HbA1C ของผู้ป่วยแต่ละรายนำผลมาวิเคราะห์



ผลการศึกษา

- จากการออกแบบสร้างนวัตกรรม 1 กำปั้น เท่ากับ 1 มื้อ โดยคำนึงถึงบริบทและสอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้ป่วยในอำเภอท่าวังผา เมื่อนำไปใช้เป็นสื่อให้ความรู้แก่ผู้ป่วยเบาหวาน ในคลินิก NCD จำนวน 25 ราย แยกเป็นเพศชาย 10 ราย เพศหญิง 15 รายอายุระหว่าง 40 - 80 ปี คัดเลือกโดยมีเงื่อนไขคือผู้ป่วยมีระดับ HbA1C > 10 และผู้ป่วยที่มีระดับ FBS สูง พบว่า ผู้ป่วยมีระดับน้ำตาลในเลือด FBS และ HbA1C ลดลง 18 ราย คิดเป็นร้อยละ 72 ผู้ป่วยมีระดับน้ำตาลในเลือด FBS และ HbA1C เพิ่มขึ้น 7 คนคิดเป็นร้อยละ 28 นอกจากนี้ยังพบสาเหตุอื่นที่ทำให้น้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยมีความผันผวนคือ การเปลี่ยนโดสยา การทิ้งระยะห่างระหว่างการฉีดยากับการรับประทานอาหารในแต่ละมื้อ

การนำนวัตกรรม ไปใช้ประโยชน์ในงานประจำ

นำไปใช้เป็นการให้ความรู้แก่ผู้ป่วยเบาหวานในคลินิก NCD และขยายผล
โดยนำนวัตกรรมไปใช้ในการสอนผู้ป่วยที่มานอนพักรักษาตัวในโรงพยาบาล
และการดูแลผู้ป่วยในชุมชนตามโครงการ NPCU ตามรพ.สต. ต่างๆในพื้นที่
อำเภอท่าวังผา

การให้ความรู้แก่ผู้ป่วยเบาหวานใน
คลินิก NCD



การให้ความรู้แก่ญาติและผู้ป่วย
เบาหวานที่มานอนพักรักษาตัวใน
โรงพยาบาลท่าวังผา



ให้ความรู้กับผู้ป่วยในชุมชนตาม
โครงการ NPCU ตามรพ.สต. ต่างๆใน
พื้นที่อำเภอท่าวังผา



ขอบคุณค่ะ

