

แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพและปัจจัยกำหนดพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยรายบุคคล

ชื่อ - สกุลผู้ป่วย : นางแสง ต้นจันทร์ อายุ 79 ปี

โรคประจำตัว : เบาหวานชนิดที่ 2 (DM TYPE II)

วันประเมิน : 21 เมษายน 2569

ผู้ประเมิน : พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ โรงพยาบาลดอนมดแดง

ความรู้ด้านสุขภาพ/ พฤติกรรมสุขภาพ	ข้อมูลจากผู้ป่วย	การวิเคราะห์ปัจจัยกำหนดพฤติกรรม
ความรู้ด้านสุขภาพ (HL)	เข้าใจวิธีตรวจน้ำตาล แต่อ่านค่าไม่ถูกต้อง	ระดับ HL : ปานกลาง
การรับประทานอาหาร	ดื่มกาแฟวันละ 1 แก้ว ทานผลไม้ตามฤดูกาล ทานข้าวเหนียวทุกมื้อ	ปัจจัยนำ : ขาดความรู้เรื่องน้ำตาล ปัจจัยเอื้อ : ขาดสื่อเมนูสุขภาพ ปัจจัยเสริม : ครอบครัวชอบทานหวาน
การออกกำลังกาย	เดินแกว่งแขนวันละ 10 นาที ทำ 2-3 ครั้ง/สัปดาห์ ทำงานบ้าน/กิจกรรมทางกาย	ปัจจัยนำ : ขาดความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ ถูกต้อง และเหมาะสมกับวัย ปัจจัยเอื้อ : แรงจูงใจ/สถานที่ ไม่มี ปัจจัยเสริม : ครอบครัวไม่สนับสนุน
การรับประทานยา	ไม่ลืม/ไม่ขาดยา	

สรุปผลการประเมินเบื้องต้น :

ผู้ป่วยมีความรู้ระดับปานกลาง เข้าใจการรักษา พบปัจจัยเสี่ยงหลักคือ “พฤติกรรมการบริโภคน้ำตาลจากหวานไม้”

แนวทางการดำเนินงานต่อ :

1. นัดให้สุขศึกษาเฉพาะรายในคลินิก NCDs
2. จัดกิจกรรมกลุ่มย่อยเดือนถัดไป
3. แจกแผ่นพับ/QR Code ความรู้

ลงชื่อผู้ประเมิน

.....
(น.ส.ประพัฒสร ไสวเวียง)

หัวหน้ากลุ่มงานบริการปฐมภูมิฯ

สรุปการประเมินพฤติกรรมสุขภาพและปัจจัยกำหนดพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วย

จากการประเมินพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 จำนวน 30 ราย พบว่า ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีระดับความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy : HL) อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 63 ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าผู้ป่วยยังมีข้อจำกัดในการเข้าถึง เข้าใจ และนำข้อมูลสุขภาพไปใช้ในการดูแลตนเองอย่างเหมาะสม เมื่อพิจารณาพฤติกรรมสุขภาพ พบว่า พฤติกรรมเสี่ยงที่พบมากที่สุดคือ การบริโภคน้ำตาลเกินเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 60 ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน ในส่วนของปัจจัยกำหนดพฤติกรรมสุขภาพ พบว่า

1. ปัจจัยนำ (Predisposing factors) ที่สำคัญคือการขาดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่เหมาะสมและการควบคุมโรคเบาหวาน ส่งผลให้ผู้ป่วยไม่สามารถเลือกพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องได้อย่างเหมาะสม

2. ปัจจัยเอื้อ (Enabling factors)

พบว่า ผู้ป่วยยังมีข้อจำกัดด้านทรัพยากรและทักษะที่จำเป็นต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยเฉพาะในประเด็นต่อไปนี้

- ขาดทักษะในการเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสม เช่น การอ่านฉลากโภชนาการ การคำนวณปริมาณน้ำตาลในอาหาร
- การเข้าถึงอาหารสุขภาพยังไม่เพียงพอ หรือมีข้อจำกัดด้านเศรษฐกิจ ทำให้ยังคงเลือกบริโภคอาหารที่มีน้ำตาลสูง
- ขาดสื่อ/เครื่องมือสนับสนุน เช่น คู่มืออาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน เมนูทางเลือกที่เหมาะสม
- การให้บริการสุขศึกษาอาจยังไม่ต่อเนื่อง หรือไม่สอดคล้องกับบริบทชีวิตประจำวันของผู้ป่วย

สรุป: ปัจจัยเอื้อยังไม่เอื้อต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยเฉพาะด้าน “ทักษะ + การเข้าถึงทรัพยากร”

3. ปัจจัยเสริม (Reinforcing factors)

พบว่า แรงสนับสนุนจากบุคคลและสังคมยังมีไม่เพียงพอในการกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม ได้แก่

- ครอบครัวยังมีพฤติกรรมบริโภคอาหารหวานร่วมกัน ทำให้ผู้ป่วยปรับพฤติกรรมได้ยาก
- การติดตามเยี่ยมบ้านหรือการให้คำแนะนำจากบุคลากรสาธารณสุขยังไม่ต่อเนื่อง
- ขาดกลุ่มสนับสนุน (peer support) หรือกิจกรรมกลุ่มที่ช่วยเสริมแรงจูงใจในการปรับพฤติกรรม
- ผู้ป่วยบางรายยังขาดแรงจูงใจภายใน เช่น การตระหนักถึงความรุนแรงของโรคและภาวะแทรกซ้อน

สรุป: ปัจจัยเสริมยังไม่เพียงพอในการ “กระตุ้น ย้ำเตือน และสร้างแรงจูงใจ” ให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ยั่งยืน

สรุปภาพรวมปัจจัยกำหนดพฤติกรรม

เมื่อพิจารณาร่วมกันทั้ง 3 ด้าน พบว่า

- **ปัจจัยนำ:** ขาดความรู้
- **ปัจจัยเอื้อ:** ขาดทักษะและทรัพยากรสนับสนุน
- **ปัจจัยเสริม:** ขาดแรงสนับสนุนและแรงจูงใจ

จึงส่งผลให้ผู้ป่วยยังคงมีพฤติกรรมเสี่ยง โดยเฉพาะการบริโภคน้ำตาลเกินเกณฑ์