

NCJ

ชื่อ                                                                 
 เลขที่รับ                                                                 
 วันที่                                                                เวลา                      น.  
 ลงชื่อ                                           ผู้รับ

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพะเยา  
 รับเลขที่                                            
 วันที่                                                                2565  
 เวลา                      น.



ที่ สธ ๐๔๑๒.๔/ ว๗๗๗

ถึง สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ ๑ - ๑๒/สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทุกแห่ง

ตามหนังสือกรมควบคุมโรค ที่ สธ ๐๔๑๒.๔/ว ๑๔๒ ลงวันที่ ๒๘ มิถุนายน ๒๕๖๕ เรื่อง ขอประชาสัมพันธ์สื่อวีดิทัศน์ (VDO Clip) การให้ความรู้และสร้างทักษะเพื่อการดูแลโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงด้วยตนเอง พร้อมทั้งขอความอนุเคราะห์ให้โรงพยาบาลในสังกัดของท่าน เผยแพร่ และประชาสัมพันธ์ไปยังกลุ่มเป้าหมาย ประกอบด้วย ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ผู้ดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง บุคลากรทางการแพทย์ และประชาชนที่สนใจ นั้น

กรมควบคุมโรค ขอความอนุเคราะห์กลุ่มเป้าหมาย ตอบแบบประเมินความพึงพอใจต่อสื่อวีดิทัศน์ฯ ดังกล่าว โดยสามารถเข้าถึงได้ที่เว็บไซต์ <https://shorturl.asia/MZAEK> หรือสแกน QR Code ที่ปรากฏด้านล่าง ภายในวันศุกร์ที่ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๖๕ เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปปรับปรุงและพัฒนาแนวทางการให้ความรู้ รวมถึงพัฒนาองค์ความรู้หัวข้ออื่นๆ ในโอกาสต่อไป

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพะเยา

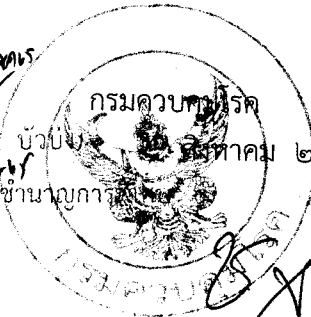
วิจิตร วัฒนพานิช

พันจักษุแพทย์ สภามหาวิทยาลัยพะเยา

สสจ. พะเยา

วันที่ 15 ส.ค. 65

(นางจรรยวรรณ บัวบง) 15 ส.ค. 65  
 นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ



กองโรคไม่ติดต่อ

โทร. ๐ ๒๕๙๐ ๓๘๖๗

โทรสาร ๐ ๒๕๙๐ ๓๘๙๓

อนุมัติโดยผู้จัดทำ  
 ขอมบ  
 ส่งนิต  
 ส่งนิต  
 มอบ  
 ทราบ



สื่อ VDO Clip



แบบประเมิน  
ความพึงพอใจ

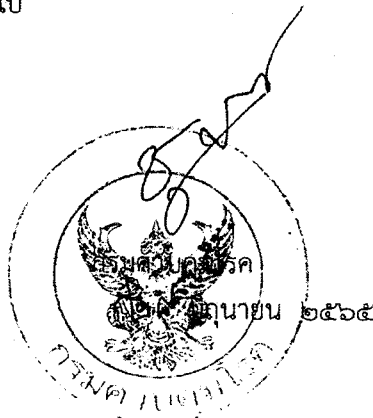
นายศุภชัย บุญอำพันธ์  
 นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพะเยา  
 16 ส.ค. 2565



ที่ สธ ๐๔๑๒.๔/๖๑๕๒

ถึง สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ ๑ - ๑๒/สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทุกแห่ง

กรมควบคุมโรค ขอประชาสัมพันธ์สื่อวีดิทัศน์ (VDO Clip) การให้ความรู้และสร้างทักษะเพื่อการดูแลโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงด้วยตนเอง โดยให้สถานพยาบาลได้นำไปใช้ประโยชน์ในการพัฒนาแนวทาง การให้ความรู้ และการปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ผู้ดูแลผู้ป่วย รวมถึงประชาชนทั่วไปที่สนใจ ให้สามารถดูแลและจัดการตนเองได้ โดยสามารถเข้าถึงได้ที่เว็บไซต์ <http://vdoclipdmht.ddc.moph.go.th/> หรือสแกน QR Code ที่ปรากฏด้านล่าง ทั้งนี้ ขอความอนุเคราะห์เผยแพร่ และประชาสัมพันธ์ไปยังโรงพยาบาลในสังกัดของท่าน พร้อมทั้งให้กลุ่มเป้าหมายตอบแบบประเมินความพึงพอใจต่อสื่อวีดิทัศน์ฯ ดังกล่าว เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปปรับปรุงและพัฒนาแนวทางการให้ความรู้ รวมถึงพัฒนาองค์ความรู้หัวข้ออื่นๆ ในโอกาสต่อไป



กองโรคไม่ติดต่อ

โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๓๘๖๗

โทรสาร ๐ ๒๕๕๐ ๓๘๘๓



สื่อ VDO Clip



แบบประเมิน  
ความพึงพอใจ

## กรอบเนื้อหา

### สื่อวีดิทัศน์ (VDO Clip) การให้ความรู้และสร้างทักษะ เพื่อการดูแลโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงด้วยตนเอง ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕

กองโรคไม่ติดต่อ โดยกลุ่มพัฒนาคุณภาพบริการ ได้ดำเนินการจัดทำสื่อวีดิทัศน์ (VDO Clip) การให้ความรู้และสร้างทักษะเพื่อการดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงด้วยตนเอง โดยพิจารณากรอบเนื้อหาจากมติที่ประชุมวิชาการ, ผลสำรวจความต้องการของผู้รับชมสื่อวีดิทัศน์ในปีงบประมาณ ๒๕๖๔ จำนวน ๙๕๓ คน (ระยะเวลาการสำรวจตั้งแต่เดือนกรกฎาคม - สิงหาคม ๒๕๖๔) ร่วมกับข้อเสนอแนะจากอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง เพื่อคัดเลือกเนื้อหาที่มีความสำคัญ ตรงประเด็นปัญหาสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ โดยสรุปผลการพิจารณา มีเนื้อหาจำนวน ๙ หัวข้อ บทนำ ๑ หัวข้อ รวมทั้งหมด ๑๐ หัวข้อ สำหรับจัดทำเป็นสื่อวีดิทัศน์ (VDO Clip) นำเสนอในรูปแบบ Role play ความยาวเรื่องละ ๕ นาที และการบรรยาย ความยาวเรื่องละ ๑๐ - ๑๒ นาที รายละเอียดดังนี้

#### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อพัฒนารูปแบบการให้ความรู้และแนวทางการปฏิบัติตนของผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในรูปแบบสื่ออิเล็กทรอนิกส์
๒. เพื่อให้สถานพยาบาลมีชุดความรู้และแนวทางการปฏิบัติตนของผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในรูปแบบสื่ออิเล็กทรอนิกส์
๓. เพื่อให้ผู้ป่วย ผู้ดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง สามารถเข้าถึงชุดความรู้และแนวทางการปฏิบัติตนของผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ในรูปแบบสื่ออิเล็กทรอนิกส์ได้

#### กลุ่มเป้าหมาย

๑. ผู้ป่วยโรคเบาหวาน และผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
๒. ผู้ดูแลผู้ป่วย (Caregiver) โรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง
๓. ทีมแพทย์ พยาบาล และสหสาขาวิชาชีพประจำ NCD Clinic

รายละเอียดกรอบเนื้อหาการจัดทำ VDO Clip การให้ความรู้และสร้างทักษะเพื่อการดูแลโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงด้วยตนเอง รายละเอียดดังนี้

เรื่องที่	หัวข้อ VDO Clip	รายละเอียดเนื้อหา
บทนำ	<p>แนะนำเนื้อหา VDO Clip การให้ความรู้และสร้างทักษะเพื่อการดูแลโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงด้วยตนเอง</p> <p><b>จุดประสงค์ :</b> เพื่อให้ผู้ป่วยทราบถึงที่มาวัตถุประสงค์ของการจัดทำสื่อ VDO Clip รวมถึงหัวข้อหลักที่ผู้ป่วยควรรู้ สามารถนำไปปฏิบัติ จัดการตนเองเพื่อควบคุมและป้องกันภาวะแทรกซ้อน</p> <p><b>วิทยากร :</b> นพ.กฤษฏา หาญบรรเจิด ผู้อำนวยการกองโรคไม่ติดต่อ</p>	<p>๑. สถานการณ์โรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง</p> <p>๒. วัตถุประสงค์ของการจัดทำสื่อ VDO Clip</p> <p>๓. หัวข้อหลักที่ผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงควรรู้ และ Keyword สำคัญในแต่ละหัวข้อ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความสำคัญในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง</li> <li>- โภชนบำบัดสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน</li> <li>- โภชนบำบัดสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง : DASH DIET</li> <li>- การออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคเบาหวาน</li> <li>- การดูแลเท้าด้วยตนเองในผู้ป่วยโรคเบาหวาน</li> <li>- โรคเบาหวานกับการตั้งครรภ์</li> <li>- การดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานในเดือนรอมฎอน</li> <li>- เมื่อท่านต้องใช้อินซูลินในการรักษาโรคเบาหวาน</li> <li>- สมุนไพร กับผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง</li> </ul>
๑	<p>ความสำคัญในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง</p> <p><b>จุดประสงค์ :</b> เพื่อให้ผู้ป่วยมีความรู้ และเข้าใจถึงความสำคัญในการดูแลตนเอง เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ระดับความดันโลหิต การกินยาต่อเนื่อง รวมถึงตระหนักถึงข้อควรระวังไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อน</p> <p><b>วิทยากร :</b> รศ.นพ.เพชร รอดอารีย์ เลขาธิการสมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์ฯ</p>	<p>๑. ความสำคัญในการดูแลตนเอง และการสร้างแรงจูงใจของผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด, ระดับความดันโลหิต และการรับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างต่อเนื่อง เป็นต้น</p> <p>๒. การสร้างความตระหนัก ถึงข้อควรระวังในการดูแลตนเองของผู้ป่วย เพื่อไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อน</p>
๒	<p>โภชนบำบัดสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน</p> <p><b>จุดประสงค์ :</b> เพื่อให้ผู้ป่วยมีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับโภชนบำบัดสำหรับโรคเบาหวาน และสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง</p> <p><b>วิทยากร :</b> อ. ปรรธนา ตปณีย์ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล</p>	<p>๑. ความสำคัญของการควบคุมอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ชนิดที่ ๒</p> <p>๒. อาหารที่ทำให้ระดับน้ำตาลสูง เช่น ข้าว, แป้ง</p> <p>๓. ข้อควรระวังในการรับประทานอาหาร กรณีที่มีภาวะแทรกซ้อน เช่น มีภาวะไตเสื่อม</p>

เรื่องที่	หัวข้อ VDO Clip	รายละเอียดเนื้อหา
๓	<p>โภชนบำบัดสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง</p> <p>: DASH DIET อาหารลดความดันโลหิตสูง</p> <p><b>จุดประสงค์</b> : เพื่อให้ผู้ป่วยมีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับโภชนบำบัดสำหรับโรคความดันโลหิตสูง และสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง</p> <p><b>วิทยากร</b> : ผศ.ดร.ชนิดา ปโชติการ นายกสมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย</p>	<p>๑. ความสำคัญของการควบคุมอาหารของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง</p> <p>๒. DASH DIET คืออะไร</p> <p>๓. สารอาหารที่มีผลต่อระดับความดันโลหิต</p> <p>๔. ข้อควรระวังในการรับประทานอาหาร กรณีที่มีภาวะแทรกซ้อน เช่น มีโรคเบาหวานร่วมด้วย</p>
๔	<p>การออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคเบาหวาน</p> <p><b>จุดประสงค์</b> : เพื่อให้ผู้ป่วยมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม และสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง</p> <p><b>วิทยากร</b> : ผศ.ดร.สุกัญญา เจริญวัฒน์ ประธานระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา</p>	<p>๑. ชนิดการออกกำลังกาย การเลือกเครื่องดื่มหางกีฬา การเลือกเสื้อผ้าและรองเท้า ให้เหมาะกับการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน</p> <p>๒. ข้อควรปฏิบัติ และข้อควรระวังสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในช่วงก่อน ขณะ และหลังการออกกำลังกาย เช่น กล้ามเนื้อที่ใช้ออกกำลังกายและอินซูลิน ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ การทดแทนพลังงานในการออกกำลังกาย และผลที่เท้า เป็นต้น</p> <p>๓. หลักการออกกำลังกาย FITT; Frequency (ความบ่อย), Intensity (ความหนัก), Duration (ระยะเวลา) และ Type (ชนิดกีฬา) ที่เหมาะสมตามชนิด และระยะของโรคเบาหวาน</p> <p>๔. การแสดงท่าทางในการปฏิบัติการออกกำลังกาย Warm Up - Workout - Cool Down</p> <p>๕. การสรุปประเด็นสำคัญ คำถาม-ตอบ FAQ ในการออกกำลังกายสำหรับโรคเบาหวาน</p>
๕	<p>การดูแลเท้าด้วยตนเองในผู้ป่วยโรคเบาหวาน</p> <p><b>จุดประสงค์</b> เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลเท้าด้วยตนเอง และสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง</p> <p><b>วิทยากร</b> : พว.บุญญาดา ฌปนพัฒน์ โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ</p>	<p>๑. บัญญัติ ๑๐ ประการ ในการดูแลเท้าของผู้ป่วยเบาหวาน (ข้อควรปฏิบัติ และไม่ควรปฏิบัติ)</p> <p>๒. การดูแลเท้าที่ผิดปกติด้วยตนเอง เช่น การดูแลแผลที่เท้า</p> <p>๓. เมื่อไรควรจะมาพบแพทย์</p> <p>***นำเสนอในรูปแบบการบรรยาย เวลาประมาณ ๑๐ - ๑๒ นาที***</p>
๖	<p>โรคเบาหวานกับการตั้งครรภ์</p> <p><b>จุดประสงค์</b> : เพื่อให้ผู้เป็นเบาหวานมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลตนเองเมื่อตั้งครรภ์ และสามารถปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้อง</p> <p><b>วิทยากร</b> : รศ.พญ.ทิพาพร ธาระวานิช อายุรกรรมต่อมไร้ท่อและเมตะบอลิซึม โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ</p>	<p>๑. ผลของโรคเบาหวานต่อการตั้งครรภ์</p> <p>๒. การดูแลตนเอง ได้แก่ การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การตรวจน้ำตาลด้วยตนเอง การติดตาม การรักษาด้วยอินซูลิน การดูแลช่วงใกล้คลอด</p> <p>๓. การติดตามหลังคลอด</p>

เรื่องที่	หัวข้อ VDO Clip	รายละเอียดเนื้อหา
7	<p>การดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ในเดือนรอมฎอน</p> <p><b>จุดประสงค์ :</b> เพื่อให้ผู้ป่วยมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลตนเองเมื่อถือศีลอด และสามารถปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้อง</p> <p><b>วิทยากร :</b> รศ.พญ.ระวีวรรณ เลิศวัฒนารักษ์ แพทย์อนุสาขาท่อมไร้ท่อและเมตะบอลิสม คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การประเมินความเสี่ยงของผู้ป่วยเบาหวานระหว่างการถือศีลอด และผู้ป่วยที่ไม่สามารถถือศีลอดได้</li> <li>2. การปรับยา กิน และยาฉีด เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดระหว่างการถือศีลอด</li> <li>3. การดูแลตนเองในช่วงถือศีลอด</li> <li>4. เมื่อไรจึงต้องยุติการถือศีลอด</li> </ol>
8	<p>เมื่อท่านต้องใช้อินซูลินในการรักษา โรคเบาหวาน</p> <p><b>จุดประสงค์ :</b> เพื่อให้ผู้ป่วยมีความรู้ความเข้าใจ การใช้อินซูลินในการรักษาโรคเบาหวาน และสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง</p> <p><b>วิทยากร :</b> นพ.วิหวัศ แนวนวงศ์ อายุรแพทย์ต่อมไร้ท่อและเมตะบอลิสม โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ข้อคำถามที่พบบ่อย (FAQ) หรือความกังวลต่อการใช้อินซูลินในผู้ป่วยโรคเบาหวาน (พร้อมแนบลิงค์ VDO Clip ของสมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยฯ สำหรับศึกษารายละเอียดเพิ่มเติม)</li> </ol>