



โรงพยาบาลโพนสวรรค์  
PHONSAVANHOSPITAL



# “อาจสามารถ สู่ โพนสวรรค์”

การเรียนรู้จากชุมชนรังสรรค์นวัตกรรม  
สู่ การพลิกโฉมกระบวนการนโยบายระดับชาติ  
ควบคุมเบาหวานและโรคไม่ติดต่อที่ยั่งยืน

7 กรกฎาคม 2568  
ณ โรงพยาบาลโพนสวรรค์  
ต.โพนสวรรค์ อ.โพนสวรรค์ จ.นครพนม

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนานโยบาย (สอว.)

โครงการสาธารณสุขสูงมูลฐานเขตเมือง: แนวรุกสู่การป้องกันและสงบเบาหวาน  
(Urban Primary Health Care: Frontier for Diabetes Prevention and Remission)



โรงพยาบาลโพนสวรรค์  
PHONSAVANHOSPITAL



# “อาจสามารถ สู่ โพนสวรรค์”

การเรียนรู้จากชุมชนรังสรรค์นวัตกรรม  
สู่ การพลิกโฉมกระบวนการนโยบายระดับชาติ  
ควบคุมเบาหวานและโรคไม่ติดต่อที่ยั่งยืน

7 กรกฎาคม 2568

ณ โรงพยาบาลโพนสวรรค์

ต.โพนสวรรค์ อ.โพนสวรรค์ จ.นครพนม

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนานโยบาย (สอว.)

โครงการสาธารณสุขสูงมูลฐานเขตเมือง: แนวรุกสู่การป้องกันและสงบเบาหวาน  
(Urban Primary Health Care: Frontier for Diabetes Prevention and Remission)

# การเรียนรู้จากชุมชนรังสรรค์นวัตกรรม สู่ การพลิกโฉมกระบวนการนโยบายระดับชาติ ควบคุมเบาหวานและโรคไม่ติดต่อที่ยั่งยืน

## มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนานโยบาย (สอ.น.)

โครงการสาธารณสุขสูงมูลฐานเขตเมือง: แนวรุกสู่การป้องกันและสงบเบาหวาน  
(Urban Primary Health Care: Frontier for Diabetes Prevention and Remission)

# สารบัญ

## หน้า

การพลิกโฉมบริการสาธารณสุขมูลฐานในศตวรรษที่ 21	1
วิวัฒนาการของการศึกษาทดลองทางการแพทย์เพื่อสงบเบาหวาน (DM. Remission)	2
พลิกโฉมทักษะการควบคุมเบาหวานเฉพาะตนและมุ่งเป้า	2
การรังสรรค์นวัตกรรม (Innovation Sandbox)	3
5 ฉากทัศน์ (Scenarios) พลิกโฉมสู่ การควบคุมเบาหวาน	4
ภาพตัวอย่างสู่การฝึกวิธีปรับพฤติกรรมตนเอง	6
ระบบข้อมูลสุขภาพเฉพาะบุคคล ออกแบบเป้าหมายสุขภาพร่วมกับผู้เชี่ยวชาญ (Personalized Health Platform)	10
การดำเนินงานขับเคลื่อนการพลิกโฉมระบบสาธารณสุขชุมชนควบคุมเบาหวาน จ.นครพนม	11
ฐานการเรียนรู้ ชุมชนรังสรรค์นวัตกรรมบริการสาธารณสุขมูลฐาน การควบคุมและสงบเบาหวาน บ้านเสาเล้า ต.โพนสวรรค์ อ.โพนสวรรค์ จ.นครพนม	12
6 เสาหลักของระบบสาธารณสุขมูลฐานชุมชนสู่ความยั่งยืน	13
ฐานการเรียนรู้บริการสาธารณสุขมูลฐานชุมชนในการควบคุมและสงบเบาหวาน	14
ผังการจัดงาน	18

## บริการสาธารณสุขมูลฐาน รูปแบบเดิม



### บริการแพทย์ ในบริการผู้ป่วยนอก

มุ่งรักษาผู้รับบริการเฉพาะโรคเบาหวาน หรือภาวะแทรกซ้อน ในรูปแบบจัดบริการ คลินิก โดยให้บริการตามเวลาที่กำหนดไว้ เชิงตั้งรับ



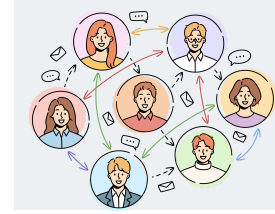
### บริการควบคุมโรค ในโครงการเฉพาะกิจ

มุ่งผู้ที่ถูกคัดกรองโรคเฉพาะ ซึ่งให้บริการ จำกัดวิธีการปฏิบัติ เป็นครั้งคราวตาม กำหนดเวลาในโครงการ กับกลุ่ม ประชากรเฉพาะเป้าหมายของโครงการ



## พลิกโฉม

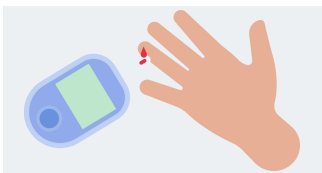
## บริการสาธารณสุขมูลฐาน ในศตวรรษที่ 21



### บริการสาธารณสุขมูลฐาน มุ่งเป้าในชุมชน

มุ่งปรับบทบาทของชุมชนและท้องถิ่น  
สู่การสร้างเสริมสุขภาพ  
ผ่านวิถีพลิกโฉมความรอบรู้เฉพาะบุคคล  
(Personalized Health Literacy)

## การป้องกันและรักษาเบาหวาน รูปแบบเดิม



### มุ่งลด HbA1C

เป้าหมาย: ลด HbA1c  
การรักษา: ให้อินซูลินในระยะแรก แล้ว  
ค่อยๆลดลง จนไม่ให้อินซูลิน แต่  
ประสิทธิภาพไม่ดี จึงหันมาใช้การผ่าตัด  
ลดขนาดกระเพาะลง



## การป้องกันและสงบเบาหวาน ในศตวรรษที่ 21

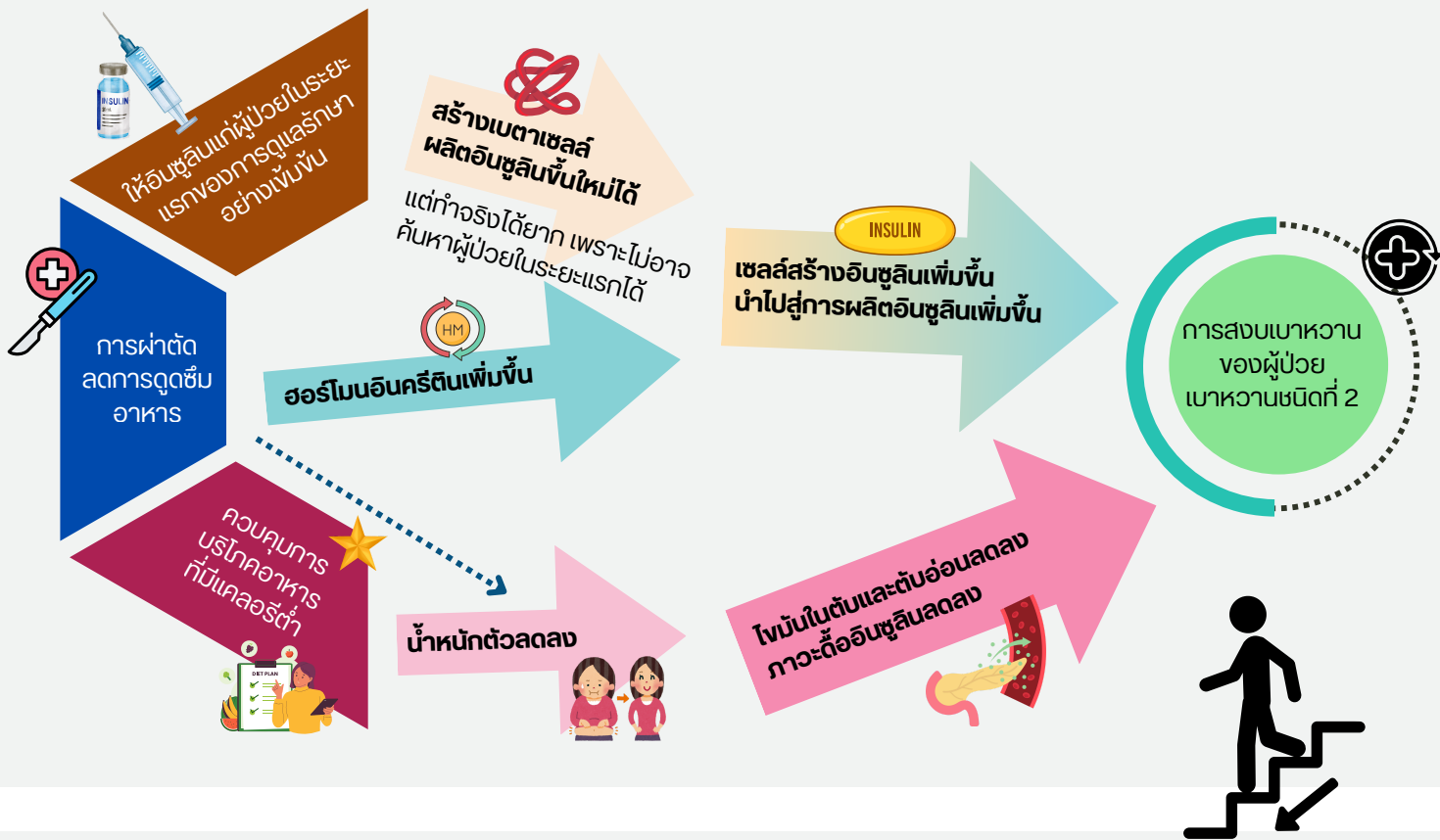


### มุ่งสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อป้องกันและสงบ เบาหวาน ด้วยแนวทาง เวชปฏิบัติมุ่งเป้าเฉพาะบุคคล

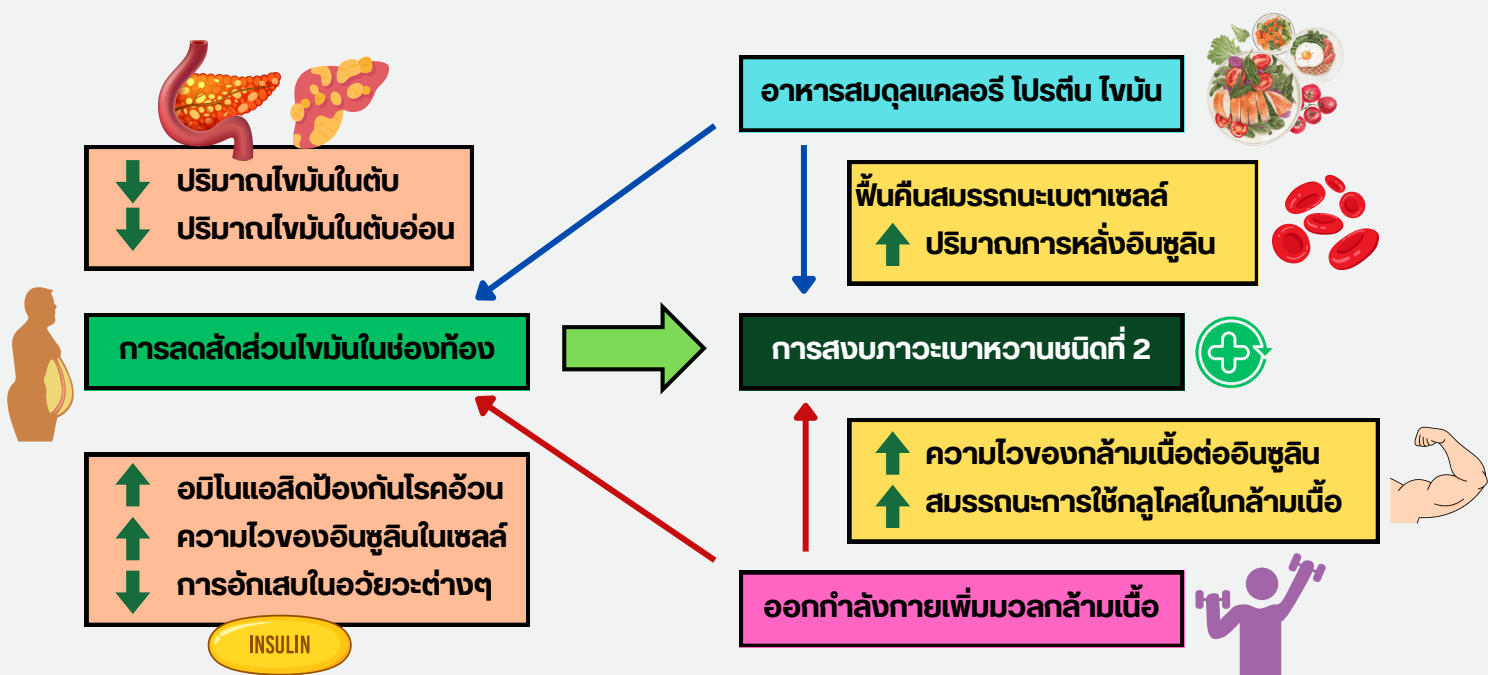
เป้าหมาย: ปกป้องอวัยวะสำคัญของ  
ร่างกาย เช่น หัวใจ, หลอดเลือด, ไต, กลุ่ม  
อาการเผาผลาญ (Metabolic Syndrome)  
วิธีการ: ปรับพฤติกรรม ควบคุมอาหาร  
และออกกำลังกายอย่างเข้มงวดในแต่ละ  
บุคคลที่มีภาวะร่างกายและบริบททาง  
สังคมต่างกัน



# วิวัฒนาการของการศึกษาทดลองทางการแพทย์เพื่อสงบเบาหวาน (DM. Remission) : ที่สามารถหยุดยาได้จากการใช้อินซูลินในระยะเริ่มแรก สู่การผ่าตัดในโรคอ้วน สู่ การฝึกควบคุมพฤติกรรมมุ่งเป้าแต่ละบุคคล



## พลิกโฉมทักษะการควบคุมเบาหวานเฉพาะตนและมุ่งเป้า จากการลดระดับ HbA1c สู่คุณภาพอาหาร กับออกกำลังกาย



## การรังสรรค์นวัตกรรม (Innovation Sandbox)

การจัดกระบวนการให้ผู้รับบริการ ร่วมกับผู้ให้บริการ ร่วมกันวิเคราะห์วิจัย แนวทางที่พลิกโฉม บริการป้องกันและสงบเหวอตามกรอบทัศน์ ใหม่ให้เกิดประสิทธิผลที่เป็นจริงได้ ด้วยทรัพยากรและบุคลากรที่มีอยู่ ด้วยเทคโนโลยีที่มีอยู่ในแต่ละพื้นที่ชุมชน

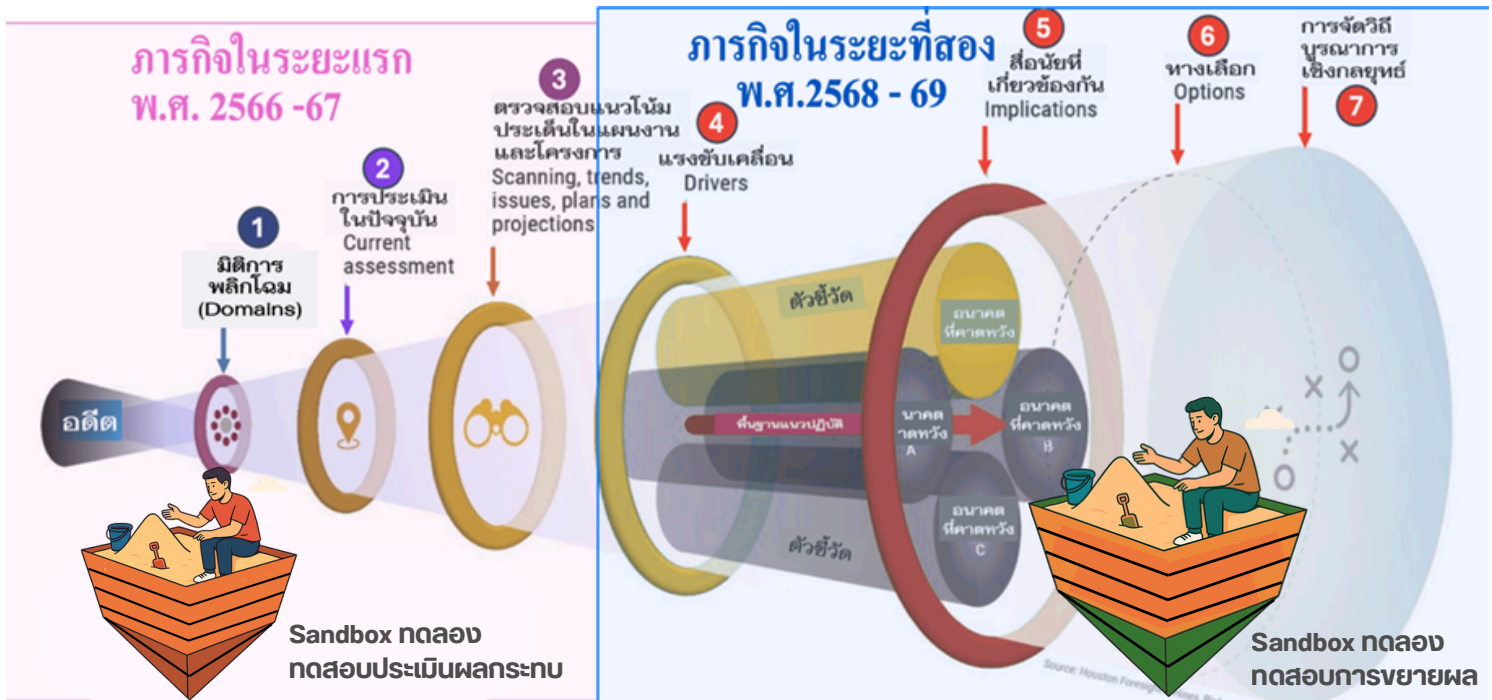
### ภาพอนาคต (Foresight)

ทางเลือกเฉพาะในแต่ละชุมชน

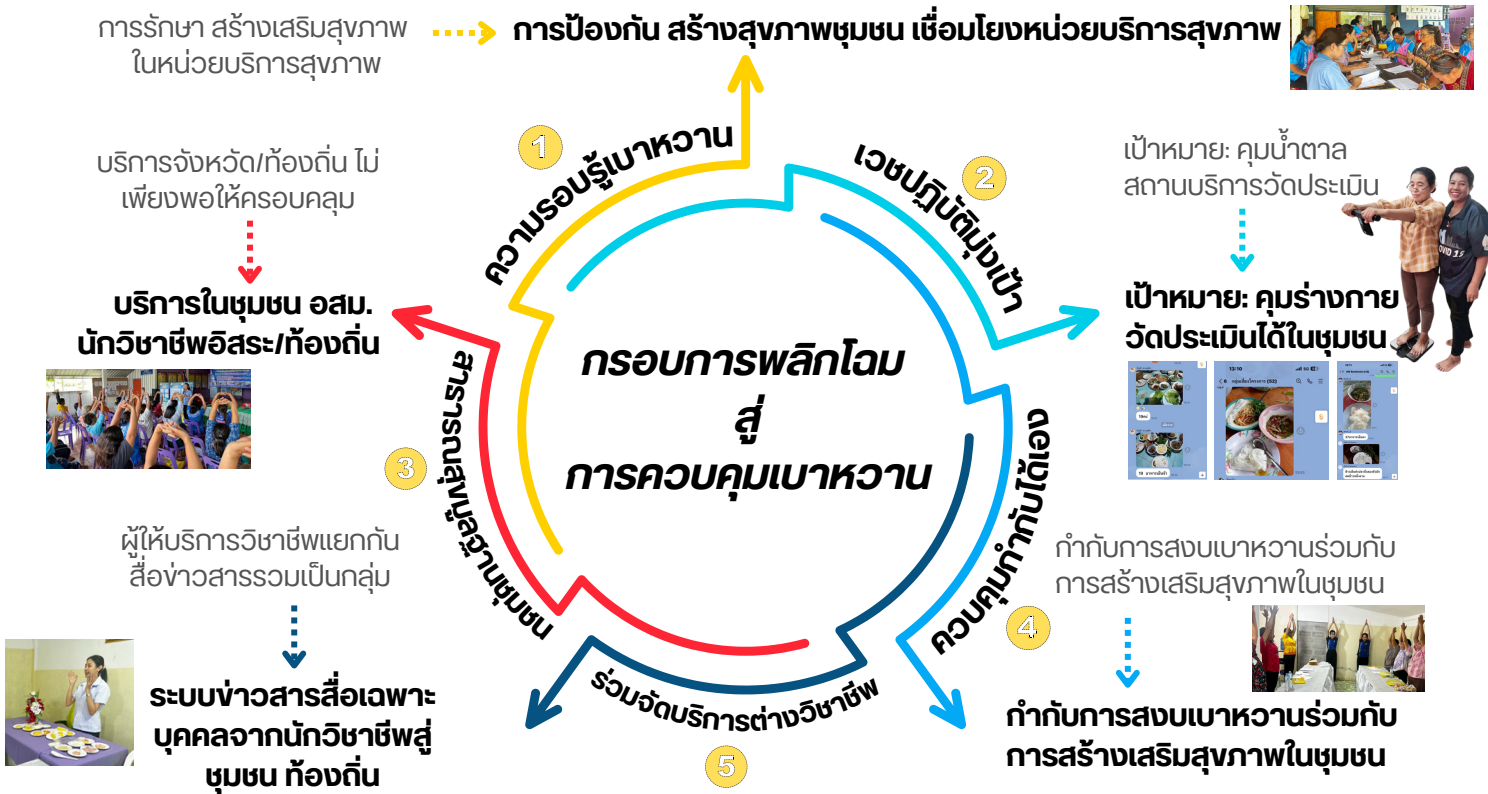
## บทบาทการรังสรรค์นวัตกรรม

- ศึกษาผลรังสรรค์ **ภาพอนาคต (Foresight)** เพื่อปรับใช้ในชุมชน **“พื้นที่รังสรรค์นวัตกรรม”**
- กำหนดแผนการสนับสนุนบริการสุขภาพพื้นฐานชุมชน ร่วมกับชุมชน และทีมจังหวัด
- ชี้แจงความสำคัญ ของ **การทดลอง และทดสอบ กับชาวชุมชนในพื้นที่ เพื่อเชิญชวนอาสาสมัคร ผู้เต็มใจเข้าร่วมจัดบริการ**
- จัดบริการ ให้ระบบบริการสุขภาพพื้นฐานในชุมชน ที่มุ่งประสานระบบสงบเหวอ และ การป้องกันเหวอ ในพื้นที่ชุมชน

## ร่วมกับชุมชน ผู้บริการจัดแผนสู่ออนาคต (Foresight) สู่พื้นที่ใหม่



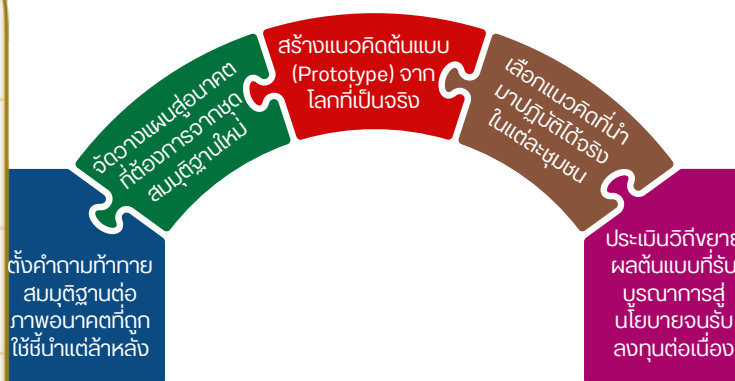
# 5 ฉากทัศน์ (Scenarios) นำสู่บริการสาธารณะสูงมาตรฐานชุมชน



## ธรรมาภิบาลดั้งเดิม (Traditional Governance)

- บริหารบนลงล่าง (Siloed approaches)
- ตอบสนองเชิงรับ (Reactive responses)
- มีกฎเกณฑ์เข้มงวดตายตัว รูปแบบเดียว (Regulatory, rigid, uniform)
- กิจกรรม ผลผลิตคือเป้าหมาย (Delivering a process or Output as goals)
- มุ่งคำสั่งบนลงล่างแต่ขาดบุคคล ชุมชน มีส่วนร่วม (Top-down, limited community involve)

## แผน/ขั้นตอนในวิถีพลิกโฉม (Transformation)

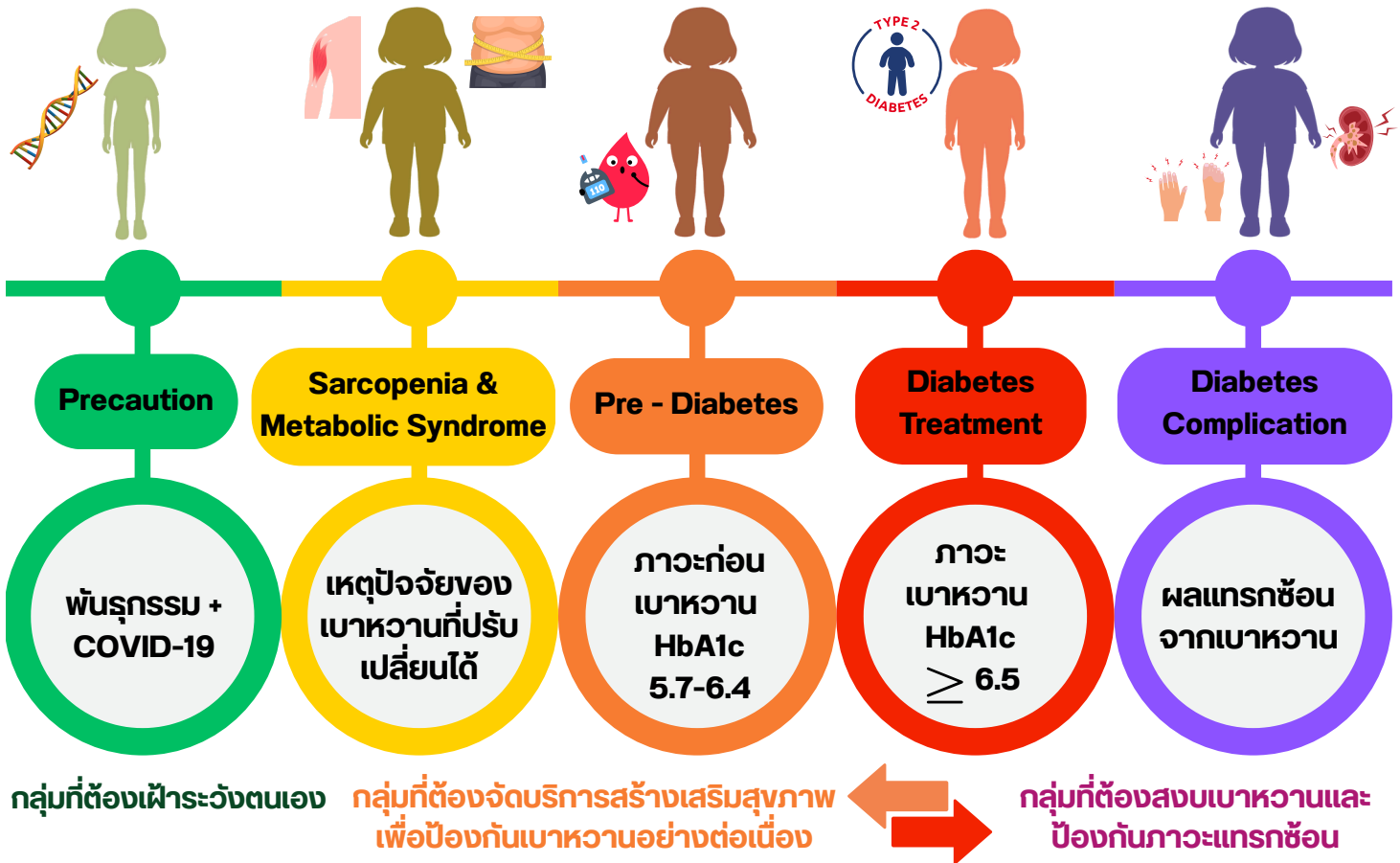


## วิถีร่วมจัดการฉับไว (Agile Governance)

- การร่วมพันธกิจ ในหมู่ภาคีต่างภาคส่วน (Crosscutting Collaboration)
- การวางแผนมุ่งสู่ภาพอนาคตเชิงรุก (Proactive/anticipatory approaches)
- ตัดสินวางแผนได้อย่างมีพลวัตฉับไวทันการณ์ (Agile, dynamic, and Real-time response)
- บริการคุณภาพจำเป็นในกลุ่มเป้าหมายแต่ละคน (Delivers value for Citizens based on need)
- ผู้จัดบริการร่วมกับผู้รับบริการ ออกแบบบริการ (Multi-stakeholder participation)



# 1) ปรับแนวคิด : เบาหวานมีเหตุปัจจัยจากพฤติกรรมแต่ละคน

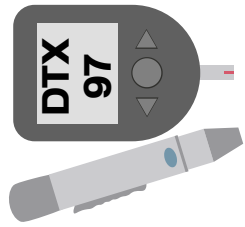


# 2) พลิกวิถีปฏิบัติตน : วจจรความรอบรู้เบาหวาน มุ่งเป้าทักษะแต่ละบุคคล



น้ำหนัก 63 กก.  
สูง 164 ซม.

AGE  
อายุ 65 ปี



อายุร่างกาย 66 ปี



ไขมัน 30.6%

รอบเอว 92 ซม.



ไขมันช่องท้อง 8.5%



กล้ามเนื้อ  
25.3%



## ภาพตัวอย่างที่ 1 ผู้การฝึกวิธีรับพฤติกรรมตนเอง

กลุ่ม 2

กำหนดพลังงาน 1,575 กิโลแคลอรี

low carb 30:40:30



เพิ่มอาหารโปรตีนสูง  
(1.2 g/kg/day)

โปรตีนจากปลาและไก่



การออกกำลังกายแบบฝึกความ  
แข็งแรง (Resistance training)  
8-10 ท่า / ท่าละ 2-3 เซ็ต จำนวน  
2-3 วัน/สัปดาห์



แอโรบิค (เดิน/วิ่ง/ปั่น  
จักรยาน)

มากกว่าหรือเท่ากับ  
150 นาที/สัปดาห์



เป้าหมาย 3 เดือน: เพิ่ม  
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ,  
เพื่อ, ลดไขมันในร่างกาย,  
ลดรอบเอว

เพิ่มเติม

- พักผ่อนมากกว่า 7-8 ชั่วโมง/วัน
- เดินอย่างน้อย 7,500 ก้าว/วัน



## ภาพตัวอย่างที่ 2 ผู้การฝึกวิธีปรับพฤติกรรมตนเอง

AGE อายุ 50 ปี

อายุร่างกาย 56 ปี

น้ำหนัก 88 กก.  
สูง 172 ซม.

เป็นเบาหวาน  
HbA1c 7.8

FAT ไขมันช่องท้อง 8.5

ไขมัน 29%

BMI 30

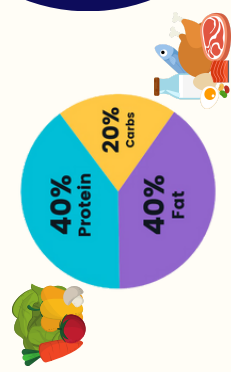
ไขมันเนื้อ 28.9%

ไตรกลีเซอไรด์ 220 mg/dL

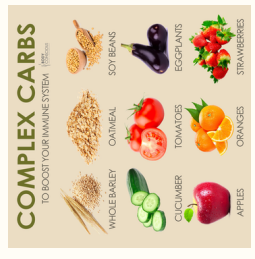
เป็นโรคความดันโลหิตสูง

### กำหนดพลังงาน 2,140 กิโลแคลอรี

- โภชนบำบัดรายบุคคลให้สอดคล้องกับยาที่ใช้รักษา
  - ลดหวาน มัน เค็ม
- low sodium 6:6:1
- low carb 40:20:40



### คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน



เป้าหมาย 3 เดือน:  
ลดน้ำหนักตัว 5-10%  
ลด HbA1c น้อยกว่า 7  
ลดระดับไขมัน TG น้อยกว่า 150  
ลดคอเลสเตอรอล น้อยกว่า 90 ชม.

การออกกำลังกายแบบฝึกความแข็งแรง (Resistance training)  
8-10 ท่า / ท่าละ 2-3 เซ็ต จำนวน 2-3 วัน/สัปดาห์



แอโรบิค (เดิน/วิ่ง/ปั่นจักรยาน)  
มากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาที/สัปดาห์



- ควรระวังการออกกำลังกายที่ทำให้เกิดแรงดัน / การกลืนหายใจ
- ป้องกันภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำขณะออกและหลังออกกำลังกาย
- ประเมินระดับน้ำตาลก่อนออกกำลังกาย
- ระวังการออกกำลังกาย ระวังภาวะ Hypo/Hyperglycemia
- ระวังการออกกำลังกาย ควรดื่มน้ำ 150-250 cc. ทุก 15-20 นาที



advance goal: DM remission กรณีไม่มีโรคแทรกซ้อน Hypoglycemia

## ภาพตัวอย่างที่ 3 ผู้การฝึกวิ่งรับพฤติกรรมตนเอง

- โทษณำบ้ดรายบุคคลให้สอดคล้องกับยาที่ใช้รักษา
- ลดเค็ม
- การจับคู่อาหารตามบริบทท้องถิ่น

**ออกกำลังกายเพื่อรักษามวลของร่างกาย** เช่น โยคะ โท้เก็ก

การออกกำลังกายรายบุคคลให้สอดคล้องกับยาที่ใช้รักษาและปัญหาแทรกซ้อน

เป้าหมาย 3 เดือน:  
ควบคุมความดันโลหิตให้ต่ำกว่า 130/75 มม.ปรอท  
ลดระดับน้ำตาลในเลือด (HbA1c) ให้เหลือประมาณ 7  
เพิ่มการสังเกตภาวะแทรกซ้อนทางตา ไต

- เพื่อลดความดันโลหิต/เบาหวาน เช่น นำพริก ผักต้ม

**แอลโบบิค (low impact)**  
มากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาที/สัปดาห์

- ควรระวังการออกกำลังกายที่ทำให้เกิดแรงดัน / การล้มหายใจ
- ป้องกันภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำขณะออกและหลังออกกำลังกาย
- ประเมินระดับน้ำตาลก่อนออกกำลังกาย
- ระวังการออกกำลังกาย ระวังภาวะ Hypo/Hyperglycemia
- ระวังการออกกำลังกาย ควรดื่มน้ำ 150-250 cc. ทุก 15-20 นาที

สวมรองเท้าผ้าใบเมื่อต้องออกกำลังกาย  
ตรวจสอบประเมินและดูแลเท้าเป็นประจำทุกวัน  
ประเมินภาวะการเปลี่ยนแปลงความดันเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงท่าทาง

อายุ 78 ปี  
อายุร่างกาย 80 ปี

เป็นเบาหวาน  
HbA1c 8

ไขมันช่องท้อง 13.5

ค่าไต EGFR = 48

เป็นโรคความดันโลหิตสูง

น้ำหนัก 65 กก.  
สูง 165 ซม.

ไขมัน 23.2%

BMI 25.1

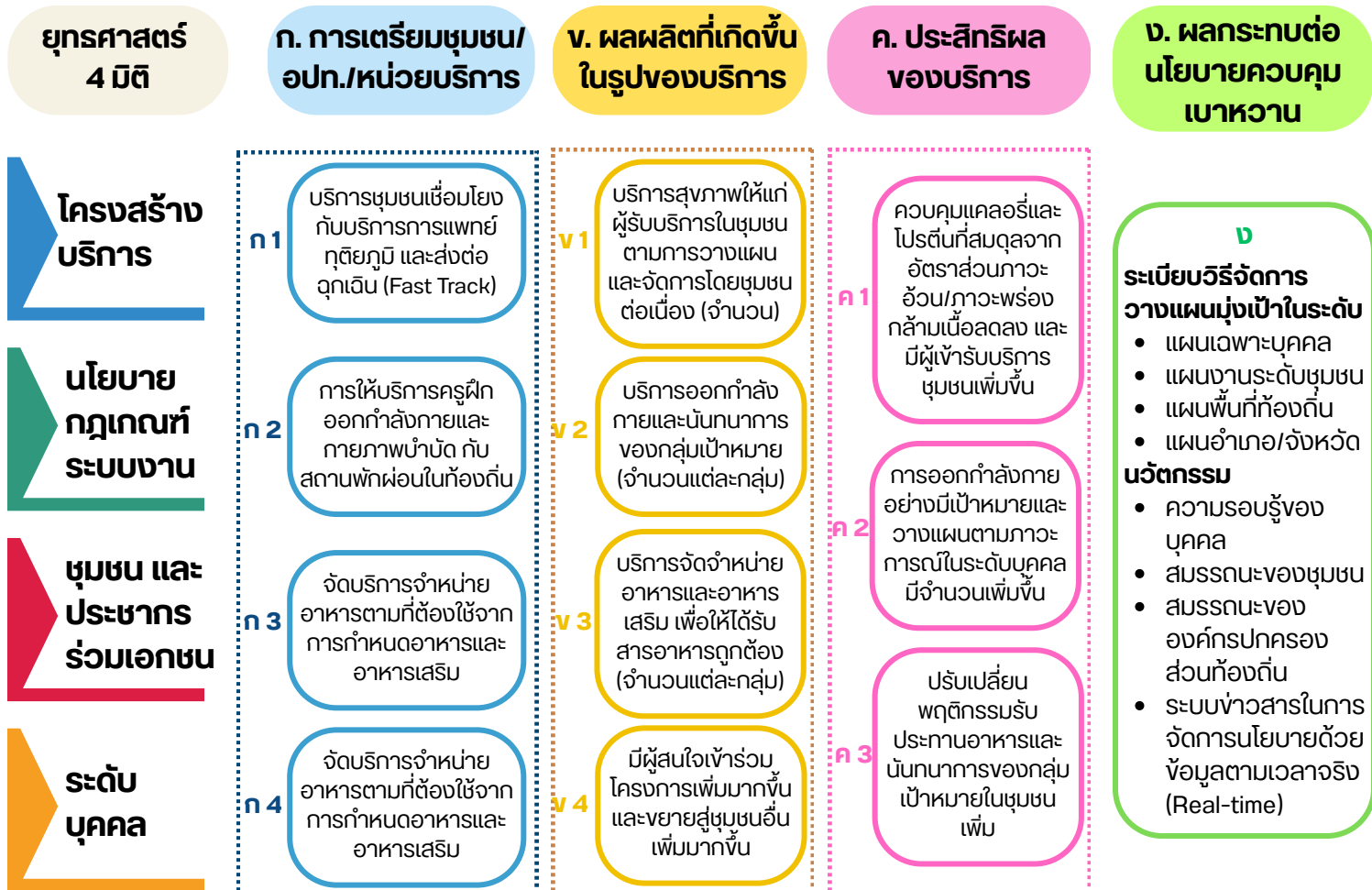
กล้ามเนื้อ 29.4%

ชายปลายมือ ปลายเท้า  
รอบเอว 94 ซม.

### 3) พลิกโฉมระบบบริการสาธารณสุขสู่มาตรฐานชุมชน (6 Pillars of Health Systems)



### 4) พลิกชุมชน: ท้องถิ่นร่วมวางแผนบริการสาธารณสุขสู่มาตรฐาน



# 5) เชื่อมโยงร่วมบริการ: ก้องถิ่น ภูมิภาค จังหวัด



## บริบทที่ขับเคลื่อน

นโยบายที่สร้างจาก แนวที่ปฏิบัติ บริการ และความเชื่อ ที่ต้อง **“พลิกโฉม”** ผู้ให้บริการ ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ใน หน่วยงานวิจัย นโยบาย และอิทธิพลของกลไก วิชาชีพ สมรรถนะของ กลุ่มเป้าหมายในการ ตอบสนองหรือใช้ผล งานวิจัย



**พื้นที่รังสรรค์ นวัตกรรมที่ทดสอบ การจัดการยุทธศาสตร์** กิจกรรม คือ **การจัด ความร่วมมือ** ระหว่าง ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย แสดงผลผลิต ผลลัพธ์ เบื้องต้น

## การเปลี่ยนแปลง 3 ระยะ

### ระยะสั้น



### เปลี่ยนแปลงการจัดบริการ

โดยตรงของผู้ร่วมให้บริการ, ผู้รับผิดชอบบริการ และกลุ่ม เป้าหมายของบริการและ ครอบครัว เช่น ความรู้ ทักษะ ความสามารถ

### ระยะกลาง



### เปลี่ยนแปลงเชิงนโยบาย

เช่น รูปแบบบริการ วิธีการ จัดการ ความรู้จากงานวิจัย ที่ส่งผลถึงกลุ่มเป้าหมาย

### ระยะยาว



### เปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืน

เช่น ระบบนิเวศการทำงาน การขยายผลการเรียนรู้จาก การบ่มเพาะไปสู่การวาง นโยบายหรือรูปแบบใหม่



## ผลกระทบ (Impact)

- เห็นผลกับ กลุ่มเป้าหมาย
- ได้ผลลัพธ์ ชัดเจน
- มีแนวทาง ขยายผลต่อได้

# ระบบข้อมูลสุขภาพเฉพาะบุคคล ออกแบบเป้าหมายสุขภาพร่วมกับผู้เชี่ยวชาญ (Personalized Health Platform)

1. ระบบประเมินภาวะเบาหวาน 5 spectrum
2. ระบบติดตามข้อมูลสุขภาพเฉพาะบุคคล (Self-Monitoring)
3. ระบบกำหนดเป้าหมายสุขภาพ (infographic รายบุคคล) พร้อมแนะนำสื่อ ความรู้จากวิชาชีพ และ บริการในชุมชน
4. ระบบร่วมติดตามเป้าหมายโดยผู้ให้บริการและ ทีมวิชาชีพ
5. ระบบบันทึกพฤติกรรมด้านอาหารและการออกกำลังกายเฉพาะพื้นที่
6. ระบบติดตามประเมินระดับความรู้ของชุมชน
7. ระบบติดตามผลของชุมชน หน่วยบริการ องค์การบริหารส่วนท้องถิ่น และจังหวัด บ่งชี้ ผลลัพธ์เป้าหมายสุขภาพ และการป้องกันและ สงบเบาหวาน
8. รองรับการเชื่อมต่อ/ร่วมมือกับแพลตฟอร์มหรือ ระบบของพื้นที่





**การดำเนินงานขับเคลื่อนการพลิกโฉมระบบสาธารณสุขมูลฐานชุมชนควมเบาหวาน จ.นครพนม**  
**โครงการสาธารณสุขมูลฐานเขตเมือง: แนวรุกรุกการป้องกันและสงบเบาหวาน**  
**มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนานโยบาย (สว.น.)**



บริษัทการโอนย้าย sw.สต. นโยบาย remission ของจังหวัดเชื่อมมาชุมชน/ท้องถิ่น และหน่วยบริการที่เราทำงานด้วย



sw.สต.อาจสามารถ อ.เมือง จ.นครพนม

บริษัทพื้นที่ : เริ่มต้นการ...

**sw.สต. อ.เมือง จ.นครพนม**



1. เป็น sw.สต. แห่งแรกที่ถ่ายโอนเข้าสู่ อ.เมือง นครพนม



2. เป็นชุมชนเมือง

3. พื้นที่ติดแม่น้ำโขง ชุมชนประกอบอาชีพ เกษตร/ค้าขาย

4. มีนโยบาย DM remission



sw.สว.สว.อ.นครพนม

บริษัทพื้นที่ :

1. เป็น sw.สว.สว. ต้นแบบของจังหวัด



2. มีระบบการสนับสนุน สสส. สำนึก 6 และ สสส.



3. เป็นชุมชนเมืองที่ ประกอบอาชีพ เกษตรกรรม ใช้ เทคโนโลยีเป็น

4. ห่างตัวอำเภอ... ชุมชนประกอบอาชีพ ทำนา/สวนยาง

5. มีนโยบาย DM remission



อาสาสมัครในโครงการ



ภายใต้

- นโยบายการถ่ายโอน sw.สว.สว.
- นโยบายการจัดตั้ง Clinic DM remission
- นโยบายการจัดการ NCDs



อสม. ผู้ใหญ่บ้าน



นักโภชนาการ



นักสุขภาพจิต

นักวิทยาศาสตร์การกีฬา

นักกายภาพบำบัด



หน่วยบริการสุขภาพ

- sw.สว.สว.อาจสามารถ
- sw.นครพนม
- sw.โพสพสวรรค์



กลุ่มเป้าหมาย



กลุ่ม 1-3 (80 คน)

กลุ่ม 4-5 (20 คน)



วิธีดำเนินการและผลที่คาดว่าจะได้รับ



วิธีดำเนินงาน

1. ทำความเข้าใจกับแกนนำระดับพื้นที่/เตรียมชุมชน, อปท., หน่วยบริการ
2. พัฒนาศักยภาพแกนนำเกี่ยวกับการดำเนินงานโครงการ
3. สร้างวงจรความรู้และติดตามผลด้วยแพลตฟอร์ม
4. ประชุมออกแบบแนวทางการสนับสนุนกับ
5. ติดตามการเปลี่ยนแปลงผลลัพธ์
6. ขยายผลเชิงนโยบายร่วมกับ อ.เมือง.



สร้างการเรียนรู้ที่ส่งผลต่อความรอบรู้ด้านสุขภาพ



ผลลัพธ์ด้านนิเวศน์การเรียนรู้

- การทำกิจกรรมกลุ่มโดยฝึกปฏิบัติจริง
- วางแผน/ทำกับดักแรสายบุคคลจากผู้เกี่ยวข้อง

พื้นที่จัดบริการร่วมกับ และดูแลเป้าหมายให้ลงได้



การพัฒนากลไกชุมชน การบริการร่วมเป็น บริการระดับพื้นที่



ประเด็นความท้าทาย

การเชื่อมทศ. ระดับปฐภูมิ - ภูคิยภูมิ - ติยภูมิ

การเชื่อมทศ. ระดับปฐภูมิ - ภูคิยภูมิ - ติยภูมิ

การสนับสนุนนโยบายงบประมาณจากท้องถิ่น



# ฐานการเรียนรู้

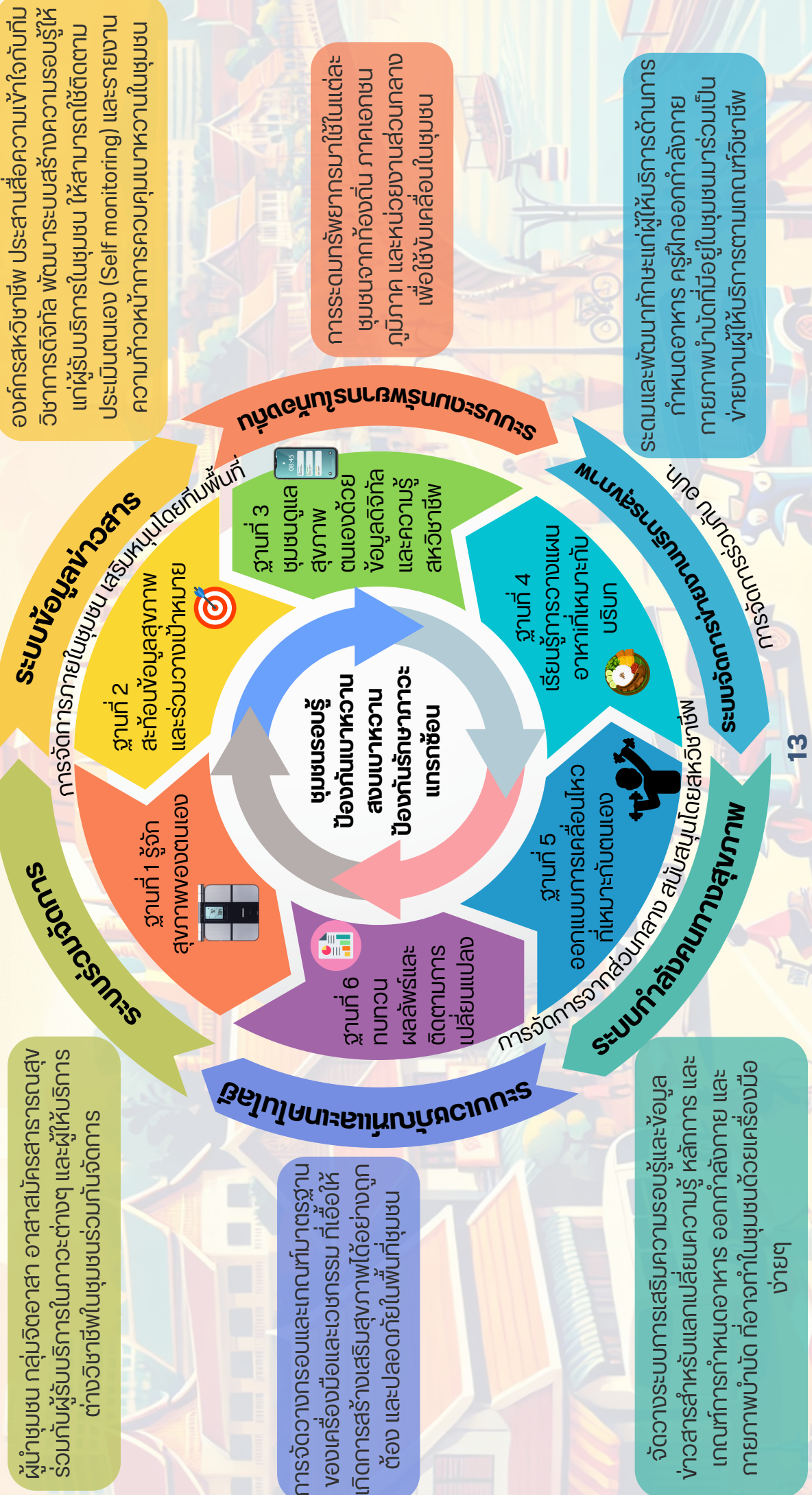
ชุมชนรังสรรค์นวัตกรรมบริการสาธารณสุขมูลฐาน  
การควบคุมและสงบเบาหวาน  
บ้านเสาเ้า ต.โพนสวรรค์ อ.โพนสวรรค์ จ.นครพนม

7 กรกฎาคม 2568

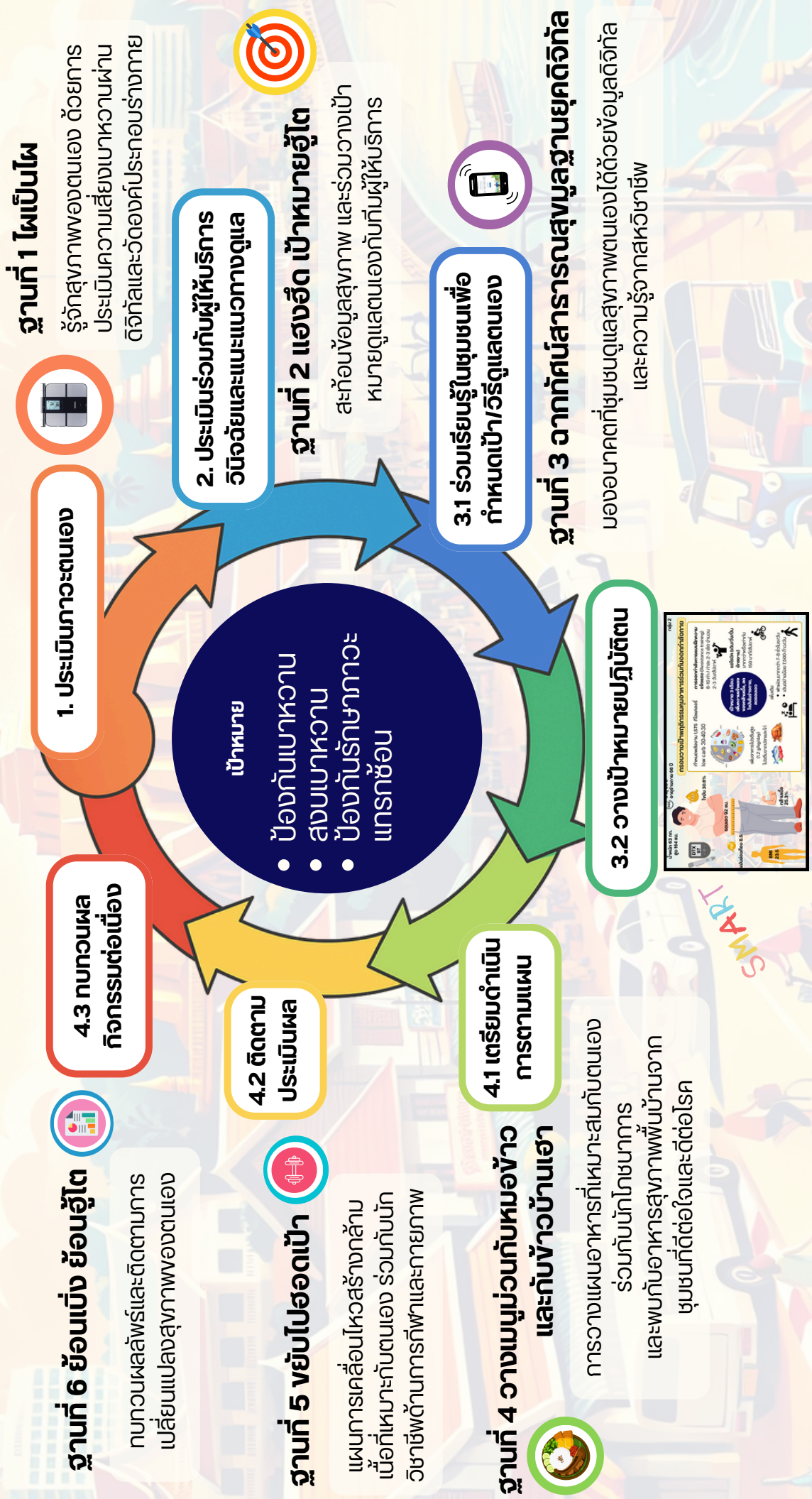
ณ โรงพยาบาลโพนสวรรค์ ต.โพนสวรรค์ อ.โพนสวรรค์ จ.นครพนม

## 6 เสาหลักของระบบสาธารณสุขชุมชนสู่ความยั่งยืน

### ฐานการเรียนรู้ไม่ใช่แค่กิจกรรม แต่เป็น “กลไกที่แสดงถึงวิถีของระบบสาธารณสุขชุมชน”

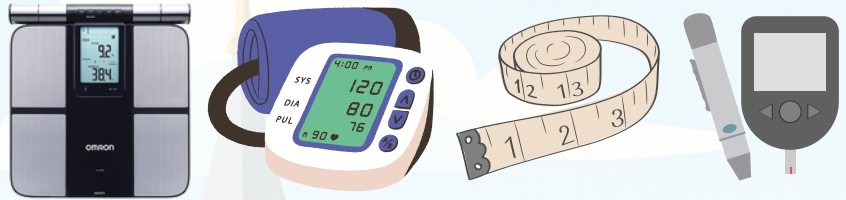


# “ฐานการเรียนรู้สารานุกรมสุขภาพชุมชนในการควบคุมและสงบเบาหวาน”



# ฐานที่ 1 ไฟเป็นไฟ

- ประเมินภาวะเบาหวานของตนเองผ่านแพลตฟอร์มดิจิทัล
- วัดองค์ประกอบร่างกาย
- วัดน้ำหนัก ส่วนสูง / ความดัน / รอบเอว / เจาะน้ำตาลปลายนิ้ว (DTX)



## วิทยากรประจำฐาน

ชุมชน: คุณนริศชญาภรณ์ แก้วอ่อนงวาท, คุณอาภรณ์ มะสุใส (อสม. ชุมชนตำบลโพธิ์สวรรค์)  
ผู้ให้บริการ: คุณพรประภา ภาวะ (นักวิชาการสาธารณสุขสูง โรงพยาบาลโพธิ์สวรรค์)



# ฐานที่ 2 แสงฮีด เป้าหมายฮูโต

สะท้อนข้อมูลและวางเป้าหมายร่วมกับผู้ให้บริการ

- เข้าใจข้อมูลสุขภาพเฉพาะบุคคล
- เข้าใจทักษะการควบคุมเบาหวานเฉพาะตนและมุ่งเป้า
- วางแผนร่วมกับผู้ให้บริการว่าจะป้องกัน หรือ สงบเบาหวาน (ตามภาวะการแบ่งกลุ่มเบาหวาน)
- ได้รับการตรวจและวินิจฉัย HbA1c รวมทั้งภาวะร่างกายอื่นๆ (ถ้ามีข้อบ่งชี้โรคประจำตัว)



## วิทยากรประจำฐาน

ชุมชน: คุณวิมลรัตน์ สหัส (อสม. ชุมชนตำบลโพธิ์สวรรค์)  
ผู้ให้บริการ: คุณวรัญยืน กมลเรือง (พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลโพธิ์สวรรค์)

# ฐานที่ 3 ฉากทัศน์สาธารณสุขมูลฐานยุคดิจิทัล

ภาพอนาคต (Foresight) ของระบบสุขภาพที่ชุมชนสามารถดูแลตนเองได้ด้วยข้อมูลสุขภาพส่วนบุคคลผ่านเทคโนโลยีดิจิทัล พร้อมเข้าถึงความรู้จากสหวิชาชีพและแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ เพื่อส่งเสริมการป้องกัน ควบคุมโรค และใช้บริการสุขภาพอย่างรู้เท่าทัน

แนวทางกำหนดอาหาร



แนวทางออกกำลังกาย



แนวทางกายภาพบำบัด



## วิทยากรประจำฐาน

สหวิชาชีพทีมกลาง: ดร.ปัทมา ศรีชมชัย (สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย)

ผศ.ดร.ภก.มันทีนิ นวลน้อม (สภากายภาพบำบัด)

ผศ.ดร.ถนอมศักดิ์ เสนาคำ (สมาคมวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย)

ทีมโครงการกลาง



# ฐานที่ 4 วางเมนูชวนกับหมอข้าว

- ฝึกสมรรถนะการดูแลตนเองด้านอาหารร่วมกับนักโภชนาการ
- พร้อมแบบบันทึกอาหารเฉพาะของพื้นที่ และไลน์กลุ่มแลกเปลี่ยน



## กับข้าวบ้านเฮา

อาหารสุขภาพจากร้านค้าออนไลน์ในชุมชน



## วิทยากรประจำฐาน

ชุมชน: คุณอุทัยรัศมี โลหะ, คุณสมพาน นนเลาพล (อสม. ชุมชนตำบลโพธิ์สวรรค์) และคุณจินตนา

ผู้ให้บริการ: คุณวิลาวัลย์ บุญก้อน (นักโภชนาการปฏิบัติการ โรงพยาบาลนครพนม)

## ฐานที่ 5 หยับไปฮอดเป้า

- ฝึกสมรรถนะการดูแลตนเองด้านกิจกรรมทางกายและสร้างกล้ามเนื้อ ร่วมกับนักวิทยาศาสตร์การกีฬาและนักกายภาพบำบัด
- พร้อมแบบบันทึกการออกกำลังกายเฉพาะพื้นที่
- โช่วออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าตามวิถีชุมชน



### วิทยากรประจำฐาน

ชุมชน: คุณคำหล้า มากอง , คุณมลิวรรณ นนเลาพล (อสม. ชุมชนตำบลโพนสวรรค์)  
ผู้ให้บริการ: คุณอริยา ลีภา (นักวิทยาศาสตร์การกีฬา โรงพยาบาลโพนสวรรค์),  
คุณศิษณุพงศ์ จันมี (นักกายภาพบำบัด โรงพยาบาลโพนสวรรค์)

## ฐานที่ 6 ย้อนเบิ่ง ย้อนฮู้โต

- ทบทวนผลการเปลี่ยนแปลง ติดตามสุขภาพตนเองด้วยดิจิทัล (Self-Monitoring)
- เคสตัวอย่างที่ประสบความสำเร็จ



### วิทยากรประจำฐาน

ชุมชน: คุณลิดดา ลือพอก (อสม. ชุมชนตำบลโพนสวรรค์)  
ผู้ให้บริการ: คุณนันทยา นนเลาพล (พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลโพนสวรรค์)  
ทีมโครงการกลาง ทีม Mediator และ ทีมอาจสามารถ