

ชุดกิจกรรมที่ 1

ความรู้เรื่องความเสี่ยงโรค NCDs



-  ปรับกรอบความรู้เดิม
-  เรียนรู้อย่างอิสระ
-  เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน

โรคไม่ติดต่อ (NCDs) คืออะไร?

กลุ่มโรคไม่ติดต่อ หรือ Non-communicable Diseases (NCDs) หมายถึง โรคที่ไม่ติดต่อหรือไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อโรค ซึ่งส่วนใหญ่พบว่ากลุ่มโรคไม่ติดต่อเป็นสาเหตุการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร **10 อันดับแรก** ของคนไทย



โรค NCDs เป็นปัญหารุนแรงทั่วโลก โดยเฉพาะ 4 กลุ่มโรคหลัก

- 1**  **โรคหัวใจและหลอดเลือด**
(หัวใจขาดเลือด / ความดันโลหิตสูง / หลอดเลือดสมองตีบ, แตก, ตัน)
- 2**  **โรคเบาหวาน**
- 3**  **โรคมะเร็ง**
- 4**  **โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง**

4 พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจก่อให้เกิดโรค NCDs

 การสูบบุหรี่	 การกินอาหารไม่เหมาะสม ชอบหวาน มัน เค็ม
 การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	 การมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง

“ มาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง **ลด ละ เลิก** ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อกันเถอะ ”

รายละเอียดเพิ่มเติม www.samatcha.org โดย สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.)

ชุดกิจกรรมที่ 1 ความรู้เรื่องความเสี่ยงโรค NCDs
จำนวน 2 ครั้ง/สัปดาห์
เรียนต่อเนื่อง 1 สัปดาห์

จำนวน 3 ชั่วโมง
ครั้งละ 1-2 ชั่วโมง
ช่วงเดือน กันยายน 2565

การส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามหลักพอเพียงสำหรับ ประชาชนวัยทำงาน				
ครั้งที่	เรื่อง	รูปแบบกิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมิน
กิจกรรมที่ 1 มารู้จักสุขภาพของเราและรู้จักเบาหวาน ความดันโลหิตสูง (10 คะแนน)				
วัตถุประสงค์เพื่อ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอธิบายถึงผลกระทบและความสำคัญของโรค และอธิบายถึงการเกิดโรคและวิธีป้องกันโรค NCDs ได้				
1 (1ชม.)	การปรับมุมมองเชิงบวกเพื่อจูงใจอยากเรียนรู้ด้านสุขภาพด้วยตนเองและพร้อมที่จะปรับพฤติกรรมสุขภาพตนเอง	<p>1. วิทยากรแนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์โครงการ และสร้างสัมพันธภาพระหว่างกัน ผ่านช่องทางออนไลน์ เช่น google meet หรือ Zoom พร้อมจัดตั้งกลุ่มไลน์ หรือ Facebook และให้ทุกคนตอบ <u>แบบสอบถามก่อนเข้าร่วมกิจกรรม</u></p> <p>2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสำรวจความไม่สอดคล้องกันระหว่างความคาดหวังของตนเองและพฤติกรรมดูแลสุขภาพ จนเกิดความสับสนในความคาดหวังของตนเอง และทำกิจกรรมใบงานที่ 1</p> <p>2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแบ่งกลุ่มย่อยกลุ่มละ 10 คน เพื่อทำกิจกรรมกลุ่มในใบงาน ผ่านประสบการณ์ร่วมกันเกี่ยวกับภาวะวิกฤติที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสำคัญในชีวิตจากการชมภาพ1 และ2 ให้ทำกิจกรรมใบงานที่2</p> <p>3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมชม YouTube สื่อสถานการณ์วิกฤตชีวิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน จากสื่อวิดีโอเรื่อง คุณแม่ราตรี และทำกิจกรรมใบงานที่3</p>	<p>1. แบบสอบถามออนไลน์ ทำก่อนเข้าร่วมกิจกรรม (มี10 ทีม) ให้กดที่ Link แบบสอบถาม แล้วเลือกทีมในสังกัด ใช้เวลาทำ 15-20 นาที</p> <p>http://bsris.swu.ac.th/ehealthy/index.asp</p> <p>2. สื่อภาพนิ่งที่ 1 และ 2 เรื่องสร้างความหวังด้วยสายใยครอบครัว ให้วิเคราะห์จากในใบงานที่ 2</p> <p>3.สื่อ YouTube เรื่อง คุณแม่ราตรี คนแปลงร่างอายุ58ปีน้ำหนัก158 กก. ป่วยด้วยโรค NCDs ภายใน 1 ปี ชีวิตเหมือน"เกิดใหม่" เธอใช้ชีวิตอะไรที่ Link เป็นเวลา 5 นาที 40 วินาที</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=LbYVf-UixdU</p> <p>4. การชม YouTube เพิ่มเติมเพื่อทำความเข้าใจถึงความสำคัญและนโยบายด้าน “ความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อป้องกันและการแก้ไขปัญหาโรคไม่ติดต่อ” โดยสมัชชาสุขภาพ ที่ Link เป็นเวลา 4 นาที</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=eqti48r_ffc และ</p> <p>5.ฟัง Podcast เรื่อง “สุขภาพดีเป็นเรื่องไลฟ์สไตล์ (5 Minutes Podcast</p>	<p>- คะแนนจากแบบสอบถามออนไลน์ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม</p> <p>-ตอบคำถามในใบงานที่1 บททวน มุมมองตนเอง</p> <p>-ตอบคำถามในใบงานที่2</p> <p>- ตอบคำถามในใบงานที่ 3 เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้หลัง</p>

การส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามหลักพอเพียงสำหรับ ประชาชนวัยทำงาน				
ครั้งที่	เรื่อง	รูปแบบกิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมิน
		3.วิทยากรให้การบ้านโดยส่งสื่อวิดีโอ ในกิจกรรมครั้งที่ 2 ที่บรรยายโดย นพ.บุญชัย อิศราพิสิษฐ์ ให้ผู้เข้าร่วม กิจกรรมชมก่อนล่วงหน้า เพื่อสัปดาห์ ถัดไปมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันในไลน์ หรือใน Zoom หรือ google meet	EP.786) โดย ประวิทย์ สุขหรรษา ที่ https://www.youtube.com/watch?v=Ty1KoKfr45g	ชมวิดีโอ เรื่องคุณแม่ ราตรี
2 (2ชม.)	กิจกรรม “เรื่องสุขภาพ ต้องรู้ เมื่ออายุ มากขึ้น” เป็น กิจกรรม ส่งเสริมความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับโรคไม่ ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ที่พบมาก ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดัน โลหิตสูง และ การป้องกันโรค ที่ถูกต้องตาม ธรรมชาติ	1.วิทยากรให้ความรู้เรื่องโรค NCDs โดยการใช้สื่อ YouTube จากตัวแบบ ผู้เคยผ่านประสบการณ์การเป็นโรค NCDs ที่รุนแรงคือ นพ.บุญชัย อิศราพิสิษฐ์ ประธานมูลนิธิเวลเนสแคร์เพื่อ ผู้ป่วยมะเร็งและผู้ป่วยไตเสื่อม จบ การศึกษาแพทยศาสตรบัณฑิต ศิริราช พยาบาล ครั้งหนึ่ง เคยป่วยด้วยโรคใน กลุ่ม NCDs ถึง 6 โรคทั้งโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันพอกตับ เลือด ขึ้น ไขมันในเลือดสูง และภาวะอ้วน แต่ด้วยความมุ่งมั่นที่ต้องการหายจาก โรคโดยไม่พึ่งยา ด้วยการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมตามแนวทางธรรมชาติจน 6 โรคนี้หายได้ภายใน4เดือน (เลือกรับชม สื่อYouTube ที่จัดให้ในบางตอน) 2. สนทนากลุ่มผ่านไลน์กลุ่มพร้อม ชักถามในสิ่งที่ต้องการรู้ 3. ให้ทุกคนกำหนดเป้าหมายด้าน สุขภาพตนเองใน ใบงานที่ 4 4. หลังสิ้นสุดกิจกรรมให้ทุกคนทำ แบบทดสอบความรู้โรค NCDs และ การปฏิบัติด้านสุขภาพ 10 ข้อ	1.สื่อ YouTube ความรู้เรื่องโรค สาเหตุและผลกระทบของโรค NCDs ให้เลือกชมอย่างน้อย 1 เรื่องช่วงว่าง โดย นพ.บุญชัย อิศราพิสิษฐ์ เรื่องที่ 1 ปฏิวัติสุขภาพให้ห่างไกลโรคราย จำนวน 2 ชั่วโมง 4 นาที ที่ Link https://youtu.be/cJJC5MP_DTM เรื่องที่ 2 พิชิตโรคร้ายโดยไม่ใช้ยา: นพ.บุญชัย อิศราพิสิษฐ์ ตอนที่ 1/2 จำนวน 2 ชั่วโมง 25 นาที56วินาที ที่ https://youtu.be/E6y7YpHufps เรื่องที่ 3 พิชิตโรคโดยไม่ใช้ยา: นพ. บุญชัย ฯ ตอนที่ 2/2 จำนวน 2 ชั่วโมง 39 นาที ที่ https://youtu.be/DqtigbOK7vo 2. นำเสนอบุคคลต้นแบบด้านการ บริโภคอาหารและออกกำลังกายคือ 5 ข้อที่ควรทำเพื่อป้องกันโรค NCDs จำนวน 20 นาที 12 วินาที ที่ Link https://youtu.be/Povxwy_rvBg 3. ทุกคนทำแบบทดสอบความรู้ ที่ Link https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSen6wO76au0OnCF6TAzX6uTFNaVvIH7SP9EF_Z_onn1A15Lw/viewform	-คะแนนจาก แบบทดสอบ ความรู้ หลัง ทำกิจกรรม - สามารถ ตั้งเป้าหมาย ด้านสุขภาพ ตนเองในใบ งานที่ 4

ตัวอย่างใบงานตามแผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้ครั้งที่ 1 ความรู้เรื่องความเสี่ยงโรค NCDs
ใบงานที่ 1 ทบทวนมุมมองของตนเอง

ให้ทุกคนตอบคำถาม เพื่อเตรียมเล่าให้เพื่อนในกลุ่มไลน์ฟัง

1. ฉันหวังว่า อีกยี่สิบปีข้างหน้าฉันจะใช้ชีวิตอย่างไร.....
2. การดูแลสุขภาพตนเองและความคาดหวังเกี่ยวกับสุขภาพของฉัน มีความสอดคล้องหรือขัดแย้งกันอย่างไร....
3. ฉันคิดว่าระหว่างการทำมาหากินเพื่อเลี้ยงดูตนเอง/ครอบครัวกับการดูแลสุขภาพตนเองของฉัน สิ่งใดสำคัญมากกว่ากัน แล้วฉันจะทำอย่างไร.....
4. เพราะอะไรฉันจึงมีมุมมองเช่นนั้น มีเหตุการณ์อะไรที่ทำให้ฉันมีมุมมองอย่างนั้น
5. มุมมองของฉันมีประโยชน์ต่อสุขภาพของฉันหรือไม่อย่างไร

ใบงานที่ 2 สร้างความหวัง ด้วยสายใยครอบครัว

ภาพที่ 1 สองสามีภรรยาป่วยทั้งคู่เบาหวานโรคไต
ต้องกู้เงินนอกระบบมารักษาตัว



ภาพที่ 2 สามีป่วยเป็นโรคไต แขนขาอ่อนแรง
ภรรยาป่วยโรคลมชักเกร็ง



1. จากภาพที่ 1 และ 2 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกอย่างไร ขอให้ท่านสะท้อนมุมมองของตนเอง
2. ท่านมีความคาดหวังอย่างไร กับครอบครัวของท่านเองเมื่อเกิดภาวะวิกฤตทางด้านสุขภาพ.....
3. ท่านวางแผนดูแลสุขภาพตนเองอย่างไรทั้งในเวลาที่ดีสุขภาพปกติ และที่พบปัญหาด้านสุขภาพ.....

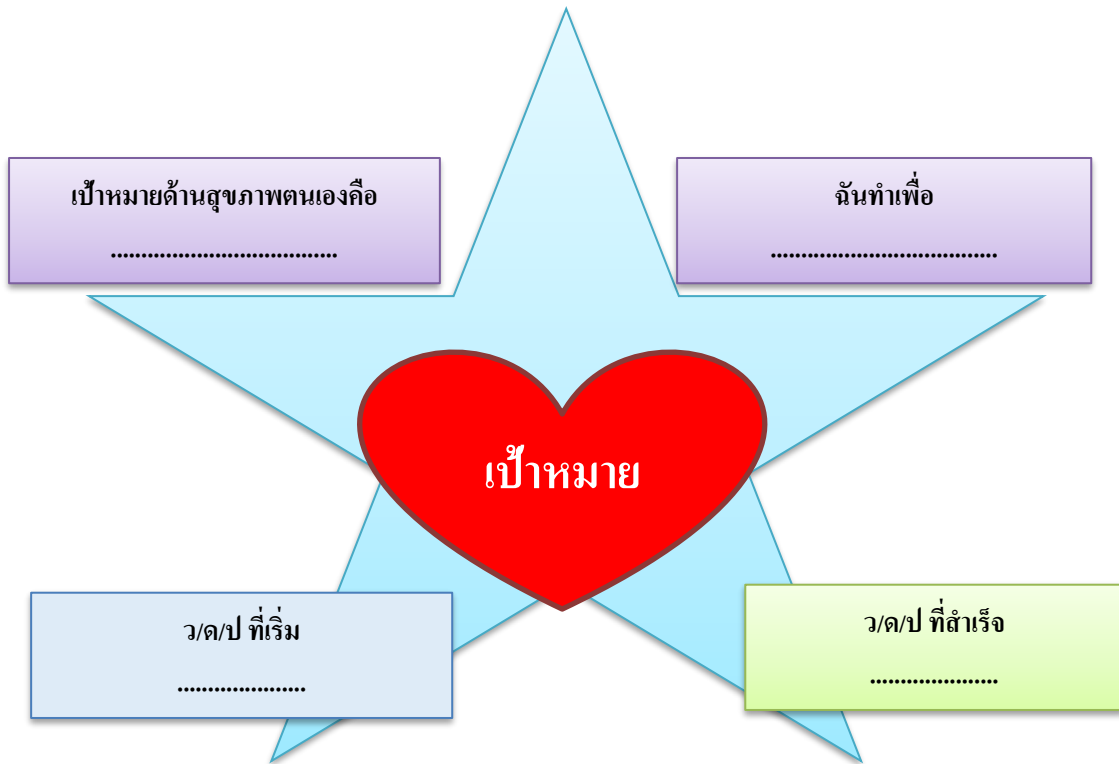
ใบงานที่ 3

ตอบคำถาม

1. ภายหลังจากชมสื่อวิดีโอเรื่อง คุณแม่ราตรี คนแปลงร่าง ทุกคนรู้สึกอย่างไร.....
2. ได้ข้อคิดหรือแนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันโรค NCDs เช่น โรคอ้วน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง สามารถทำได้อย่างไรบ้าง

ใบงานที่ 4 เป้าหมายเป็นดาว

ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน ต่างระบุเป้าหมายการพัฒนาสุขภาพตนเอง ใน 4 กล้อง



แบบทดสอบความรู้ เรื่องโรค NCDs และการปฏิบัติด้านสุขภาพ จำนวน 10 ข้อหลังจบกิจกรรมครั้งที่2

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpOLSen6wO76au0OnCF6TAzX6uTFNaVH7SP9EF_Z_onn1Al15Lw/viewform

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หรือ ○ ล้อมรอบตัวเลือก ก ข ค ง ที่ท่านเห็นว่าถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

- อาหารชนิดใดที่เสี่ยงต่อการทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง**มากที่สุด**
 - อาหารที่มีรสเค็มจัด
 - อาหารที่ใช้ไขมันทอดซ้ำบ่อย
 - อาหารที่มีรสหวานจัด
 - อาหารหมักดอง
- การกินผักหลายๆ ชนิดที่มีสีต่างกัน จะช่วยป้องกันไม่ให้ป่วยด้วยโรคใด**มากที่สุด**
 - ความดันโลหิตสูง
 - มะเร็ง
 - เบาหวาน
 - ไขมันในเลือดสูง
- นิตหนอยชอบกินขนมหวาน เช่น ทองหยอด ฝอยทอง นิตหนอยจะเสี่ยงเป็นโรคใด**มากที่สุด**
 - ไขมันในเลือดสูง
 - ไตวายเฉียบพลัน
 - ความดันโลหิตสูง
 - เบาหวาน
- การออกกำลังกายอย่างไรถึงจะลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูงได้
 - ออกกำลังกายจนเหนื่อยอย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที
 - ออกกำลังกายอย่างหนักทุกวันต่อเนื่องอย่างน้อยวันละ 60 นาที
 - ออกกำลังกายทำงานบ้านเกือบทุกวัน อย่างน้อยวันละ 30 นาที
 - ออกกำลังกายอย่างหนักแล้วพักผ่อนให้มากอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน
- การออกกำลังกายทุกครั้ง เราควรกระทำตามบุคคลในข้อใด
 - งาช้างดื่มน้ำให้มากๆ ทั้งก่อนและหลังออกกำลังกาย
 - ทานโปรตีนร่างกายก่อนและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย
 - ทวี่ทานอาหารให้อิ่มทั้งก่อนและหลังออกกำลังกาย
 - เทวี่ออกกำลังกายอย่างหนักตลอดช่วงเวลาของการออกกำลังกาย
- บุคคลในข้อใด ที่มีการจัดการกับอารมณ์ตนเอง**ได้ดี**
 - วิระคิดหาทางแก้ปัญหาทุกเรื่องให้ได้
 - ชัยศคอยระวังคนนินทาว่าร้ายตัวเอง
 - นงคราญตั้งใจทำงานอย่างมีความสุข
 - น้อยหน้าเข้าวัดฟังธรรมแม่จะไม่อยากเข้าก็ตาม
- หากต้องการคลายเครียด กระทำตามข้อใด**ได้ผลดีที่สุด**
 - กินอาหารให้เพลิน อ่านหนังสือที่ชอบ
 - ออกกำลังกายจนเหงื่อออก สวดมนต์นั่งสมาธิ
 - ดูละครหลังข่าว นอนพักให้มาก
 - ทำงานให้มาก หยุดพักไปท่องเที่ยว
- โรคใดที่**ไม่ได้** มีสาเหตุมาจากการรับสารนิโคติน ทาร์ คาร์บอนมอนอกไซด์ และไซยาไนด์ จาก**ควันบุหรี่**
 - โรคถุงลมโป่งพอง
 - โรคหัวใจและหลอดเลือด
 - โรคมะเร็งปอด
 - โรคมะเร็งในตับ
- บุคคลในข้อใดที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายจากการสูบบุหรี่**สูงที่สุด**
 - ด.ช.นิต กินข้าวพร้อมกับพ่อที่สูบบุหรี่อยู่ตลอดเวลา
 - นายน้อย สูบบุหรี่ไปคุยไป
 - นางสาวแดง ลองหัดสูบบุหรี่ ตามคำชวนของเพื่อน
 - นายชด สูบบุหรี่เมื่อมีความเครียด
- การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ส่งผลกระทบต่อปัญหาใด**มากที่สุด**
 - โรคตับแข็ง ความดันโลหิตสูง อุบัติเหตุ
 - โรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน

ใบความรู้เพิ่มเติม เรื่องโรค NCDs เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมศึกษาเพิ่มเติม

ผู้ร่วมกิจกรรมและผู้สอนร่วมกันค้นหาว่า ตนเองมีภาวะเสี่ยงต่อโรคภาวะเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) มากน้อยเพียงใด ด้วยการสังเกตร่างกายตนเอง พิจารณาประวัติครอบครัว และผลการสุขภาพร่างกายที่ผ่านมา เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น ดังนี้

1. ไม่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรังตามข้อ 2-12 2. ท้วม/อ้วน/อ้วนลงพุง
3. ภาวะความดันโลหิตสูง 4. มีน้ำตาลในเลือดสูง 5. มีไขมันในเลือดสูง
6. มีไขมันเกาะตับ 7. กินอาหารรสหวาน/มัน/เค็มจัด 8. อารมณ์แปรปรวนง่าย
9. ไม่ออก/แทบไม่ออกกำลังกาย 10. สูบบุหรี่เป็นประจำ 11. ดื่มเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์เป็นประจำ
12. มีพ่อแม่/ปู่ย่า/ตายาย ป่วยหรือตายด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ตามเกณฑ์ของ สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช., 2553) ที่ได้พัฒนาเป็น แบบบันทึกการตรวจคัดกรองยืนยันความเสี่ยงต่อใน 2 กลุ่มได้แก่ กลุ่มอายุ 15 - 34 ปี จะรวมการวัดความดันโลหิต การชั่งน้ำหนัก การวัดส่วนสูง การวัดเส้นรอบเอว และกลุ่มที่มีอายุ >35 ปีขึ้นไปที่จะเพิ่มการเจาะเลือดและตรวจร่างกายและใช้ข้อมูลประกอบคือ ประวัติสุขภาพสมาชิกในครอบครัวได้แก่ ประวัติเจ็บป่วยด้วยโรค NCDs ของบิดามารดาและพี่น้องสายตรง และประวัติการดำเนินชีวิตได้แก่ สูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การออกกำลังกาย รสอาหารที่ชอบ เป็นต้น ดังตาราง เกณฑ์การวินิจฉัยโรค (สปสช., 2553)

โรค	ดัชนีชี้วัด	เกณฑ์ความเสี่ยง
โรคเบาหวาน (Diabetes mellitus: DM)	1. อายุ 45 - 49 ปี ให้ 1 และ ≥ 50 ปี ให้ 2 คะแนน 2. เพศ ชาย ให้ 2 และ เพศหญิงให้ 0 คะแนน 3. BMI $\geq 23 - < 27.5$ กก./ม ² ให้ 3 และ ≥ 27.5 ให้ 5 คะแนน 4. เส้นรอบเอว > 90 ซม.ในชายและ >80 ซม.ในหญิงให้ 2 คะแนน 5. ความดันโลหิต $\geq 140/90$ มม.ปรอท ให้ 2 คะแนน 6. ประวัติบิดา มารดาเป็นโรคเบาหวาน ให้ 4 คะแนน	ผลรวมคะแนน 3 - 8 มีความเสี่ยงน้อยถึงปานกลาง ผลรวมคะแนน ≥ 9 มีความเสี่ยงสูง
โรคความดันโลหิตสูง (Hypertension)	1. ประวัติพ่อแม่ หรือ พี่-น้อง เป็นโรคความดันโลหิตสูง 2. ไขมันในเลือดผิดปกติ 3. BMI ≥ 25 กก./ม ² (23 ผู้หญิง) หรือ เส้นรอบเอว ≥ 36 นิ้ว (90 ซม.) สำหรับผู้ชาย เส้นรอบเอว ≥ 32 นิ้ว (80 ซม.) สำหรับผู้หญิง 4. ความดันโลหิต (ค่าเฉลี่ย) :- Systolic $\geq 130 - 139$ มม.ปรอท หรือ Diastolic $\geq 80 - 89$ มม.ปรอท	ข้อ 1-4 พบ 1 ข้อ มีความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง ข้อ 5-6ร่วมกับข้อ 1-4 อีก 1 ข้อ มีความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง

โรค	ดัชนีชี้วัด	เกณฑ์ความเสี่ยง
	5. สูบบุหรี่: - มีการสูบบุหรี่มากกว่า 1 มวน/วัน หรือ มีการสูบบุหรี่ 20 ซองต่อปี 6. ไม่ออกกำลังกาย หรือออกน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์	
โรคหลอดเลือดสมอง (Stroke)	1. ประวัติพ่อ-แม่ หรือ พี่-น้อง เป็นโรคหลอดเลือดสมอง 2. ประวัติป่วยด้วยโรคไขมันในเลือดผิดปกติ/หัวใจ/อัมพาต 3. BMI \geq 25 ผู้ชาย (23 ผู้หญิง) หรือ เส้นรอบเอว \geq 36 นิ้ว (90 ซม.) สำหรับผู้ชาย เส้นรอบเอว \geq 32 นิ้ว (80 ซม.) สำหรับผู้หญิง 4. ระดับความดันโลหิต :- อายุ < 40 ปี BP > 130/80 มม.ปรอท อายุ \geq 40 ปี BP > 140/90 มม.ปรอท 5. มีการสูบบุหรี่มากกว่า 1 มวน/วัน หรือ สูบบุหรี่ 20 ซองต่อปี 6. ไม่ออกกำลังกาย หรือออกกำลังกาย < 3 ครั้งต่อสัปดาห์ 7. มีการดื่มแอลกอฮอล์ตั้งแต่ 1 ครั้งต่อสัปดาห์ 8. การบริโภคอาหาร (หวาน/มัน/เค็ม)	พบ 2 ข้อขึ้นไป (ต้องมีข้อ 3) มีความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมอง (Stroke) หรือพบ 3 ข้อขึ้นไป (กรณีไม่มีข้อ 3) มีความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมองเช่นกัน
ภาวะอ้วนลงพุง	1. เส้นรอบเอว \geq 36 นิ้ว (90 ซม.) สำหรับผู้ชาย 2. เส้นรอบเอว การแพทย์ \geq 32 นิ้ว (80 ซม.) สำหรับผู้หญิง	มีภาวะอ้วนลงพุง

กลไกของโรคที่เกิดจากร่างกายมีเซลล์ไขมันมาก จึงทำให้ฮอร์โมนต่างๆ ในเซลล์ไขมันหลั่งออกมาในเส้นเลือดมากและกรดไขมันที่มีอยู่ทั่วร่างกายที่เป็นไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) จึงสูง ส่วน ไขมันดีในเลือด (High - density lipoprotein: HDL) ต่ำลง แต่ไขมันที่ไม่ดีในเลือด (Low - density lipoprotein: LDL) สูงขึ้น ทำให้เกิดความดันโลหิตสูง น้ำตาลในเลือดสูงขึ้นได้ หัวใจทำงานหนักจึงส่งผลให้เกิดโรคหัวใจตามมา สิ่งที่ยังบอกหรือสังเกตได้เริ่มต้นสำหรับกลุ่มโรคเมตาบอลิกคือ **ความอ้วน** โดยที่ความอ้วนที่พุงจะเป็นอันตรายมากกว่าอ้วนที่สะโพก เพราะไขมันจากพุงใกล้ตับและจะเข้าสู่ตับได้ง่ายกว่าที่สะโพก การที่ตับและตับอ่อนสะสมไขมันไว้มาก ทำให้ตับเกิดการอักเสบตามมา การหลั่งฮอร์โมนอินซูลินที่จะมาเผาผลาญน้ำตาลก็จะน้อยลง ทำให้เป็นเบาหวานตามมา ดังนั้น ในขอบเขตการให้บริการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ตามนโยบายของสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ จึงได้กำหนด การให้บริการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเฉพาะในกลุ่มโรคเมตาบอลิก ที่ประกอบด้วย กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มผู้ป่วยโรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคหลอดเลือดสมอง ซึ่งเรียกรวมกันว่าเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable diseases: NCD) ในขณะที่ กระทรวงสาธารณสุขได้ให้ความสำคัญกับโรคเหล่านี้เป็นอย่างมากเพราะเป็นสาเหตุการตายของคนไทยสูงมากเป็นอันดับหนึ่งมาอย่างต่อเนื่องกว่า 10 ปี การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อลดโรคความดัน

โลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือดด้วยการรณรงค์ให้ลดการกินอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก ผลไม้ไม่มีรสหวานและออกกำลังกายเป็นประจำ

ขั้นสรุป

วิทยากรและผู้ร่วมกิจกรรมร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการเรียนรู้ร่วมกันว่า โรค NCDs และแนวทางการป้องกันโรครมีความสำคัญอย่างไร จะส่งผลให้ร่างกายและการเจ็บป่วยหรืออาจเสียชีวิตได้ จึงต้องมีการสร้างเสริมการเรียนรู้ด้านสุขภาพและดูแลสุขภาพตนเองอย่างถูกวิธีและสม่ำเสมอ โดยเฉพาะต้องควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน (ผล DTX \geq 100-126 mg%) ให้เป็นปกติ (น้อยกว่า 100 mg%) และการควบคุมระดับความดันในกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง (systolic \geq 120-139 mmHg และ diastolic \geq 80-89 mmHg) ให้อยู่ในระดับปกติ (systolic and diastolic $<$ 120/80 mmHg) พร้อมเปิดโอกาสให้ซักถาม

การวัดและประเมินผล

1. การทดสอบความรู้
2. ตรวจผลงาน/ชิ้นงานจากใบงาน
3. การนำเสนอความคิดเห็น
4. สังเกตการมีส่วนร่วมกิจกรรมในชั้นเรียนและการซักถาม
5. การประเมินผลตามสภาพจริง

การประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
สังเกตการมีส่วนร่วมกิจกรรมในชั้นเรียนและการซักถาม	แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	ผ่านตั้งแต่ 2 รายการ ถือว่า ผ่าน ผ่าน 1 รายการ ถือว่า ไม่ผ่าน
ตรวจคำตอบที่เขียนในใบงาน	แบบประเมินใบงาน	ตามสภาพจริง

เกณฑ์การประเมินตามสภาพจริง (Rubric Scores)

หัวข้อการประเมินผล	ระดับคะแนน				
	4-5	3	2	1	0
1.เนื้อหา	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบ -เนื้อหาที่มีความถูกต้องทุกประเด็น	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบทุกประเด็น -เนื้อหาที่มีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ -เนื้อหาที่มีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงประเด็นที่กำหนดไว้ -เนื้อหาไม่มีความถูกต้อง	ไม่มีผลงาน
2.การส่งใบงาน	เสร็จก่อนกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จตามกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดแต่งานมีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดและงานไม่มีคุณภาพ	ไม่มีผลงาน

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 1 โรค NCDs โดยผู้สอน/ผู้จัดกิจกรรม

1. บรรยายภาคการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

.....
.....

2. สภาพปัญหาที่ต้องการพัฒนา

.....
.....

3. แนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงการจัดการเรียนรู้ในครั้งต่อไป

.....
.....

ลงชื่อ.....ผู้จัดกิจกรรม

วันที่...../...../.....