รูปแบบการให้บริการ
คลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต
(LIFESTYLE MEDICINE)
ศูนย์อนามัยที่ 3 นครสวรรค์

รูปแบบการให้บริการ คลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต

การคัดกรองภาวะสุขภาพ
(ผู้รับบริการ Walk in, Clinic NCD,คลินิกเฉพาะโรค)

แบบประเมินพฤติกรรมวิถีชีวิต, Inbody, การตรวจทางห้องปฏิบัติการ

กลุ่มป่วย
โรคที่การปรับวิถีชีวิตมีประสิทธิภาพในการรักษาชะลอการดำเนินโรค

พบแพทย์

กลุ่มเสี่ยง
เสี่ยงต่อโรค NCD เสี่ยงต่อภาวะเจ็บป่วยเรื้อรัง เช่น ภาวะอ้วน น้ำหนักเกิน วิถีชีวิตเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย

พบแพทย์หรือพยาบาลผู้ที่ได้รับการอบรม

กลุ่มสุขภาพดี
ต้องการดูแลสุขภาพองค์รวมอย่างสมดุลต่อเนื่อง

พบแพทย์ หรือ บุคลากรการแพทย์ตามด้านที่สนใจ

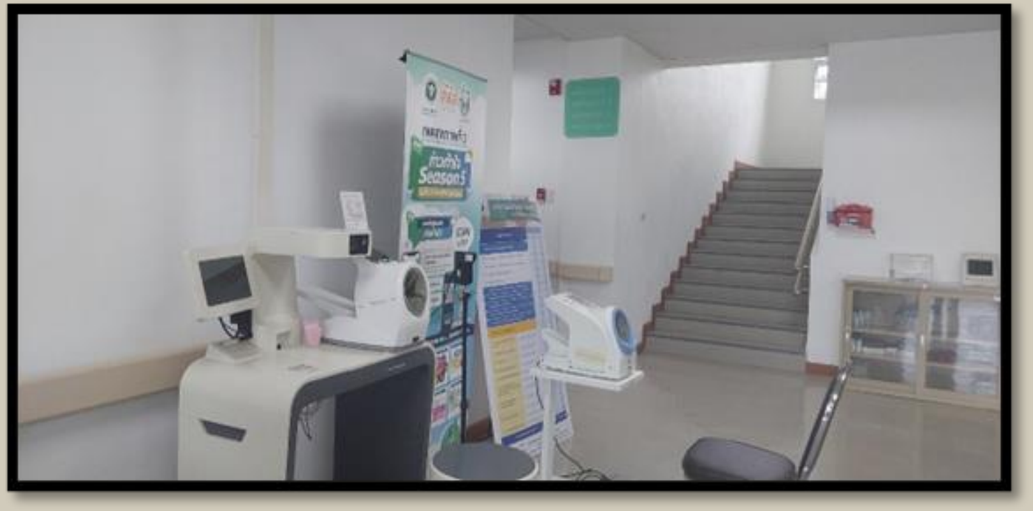
แลกเปลี่ยนข้อมูล วิถีชีวิตสุขภาพ สอนแนะนำปรับพฤติกรรมสุขภาพ บันทึกปัญหา วางแผนจัดโปรแกรม ตั้งเป้าหมายร่วมกันระยะสั้น ระยะยาว

นัดติดตาม : ระยะเวลาตามแนวทางของแพทย์และทีมสหสาขาวิชาชีพ

เปิดให้บริการ

ทุกวันอังคารและพฤหัส (ยกเว้นวันหยุดราชการ)
เวลา 08.00-16.00 น.

ความพร้อมด้านสถานที่ให้บริการ



Sleep Test

ห้องตรวจ
การนอนหลับ

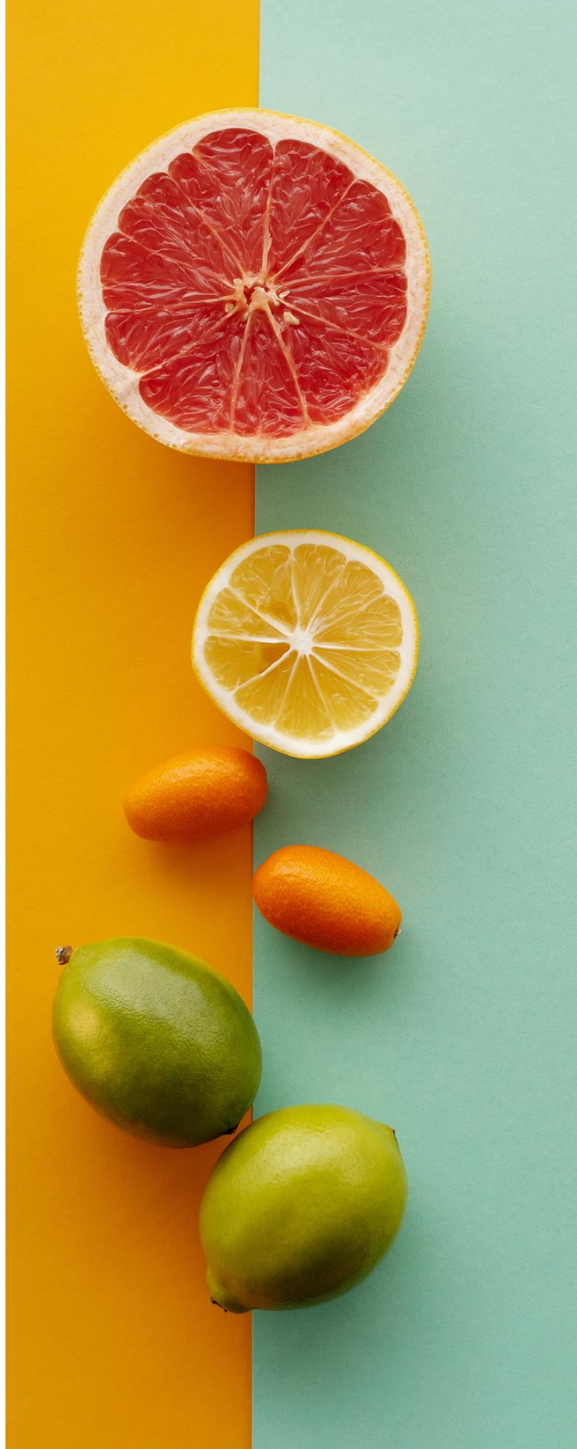
ศูนย์สาธิตบริการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานและสูงอายุ
ศูนย์อนามัยที่ 3 นครสวรรค์
SLEEP TEST
CLINIC
เป็นการตรวจการทำงานของร่างกาย
ขณะหลับ เพื่อวินิจฉัยโรคและ
ความผิดปกติที่เสี่ยงต่อภาวะหยุดหายใจ
ผู้ที่มีอาการ
นอนกรน
หลับยาก
ปวดหัวเวลาตื่นนอน
ง่วงเพลีย
ฝันร้ายหรือละเมอขณะหลับ
โรคเมตาบอลิกซินโดรม (ความดัน โรคหัวใจ
โรคหัวใจ ภาวะพื้นอินซูลิน โรคหลอดเลือดสมอง
และภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ)
แพคเกจตรวจการนอนหลับ
ค่าบริการ 9,500 บาท
(สิทธิข้าราชการ เบิกได้ 8,000 บาท
ชำระส่วนต่าง 1,500 บาท)
ติดต่อสอบถาม
056-255451 ต่อ 125
เปิดบริการ ทุกวัน อังคาร พุธ และพฤหัสบดี
ในเวลาราชการ (ยกเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์)
เคียงข้าง เข้าใจ ห่วงใยคุณ

NUTRITION

ครัวสุขภาพดี
ศูนย์อนามัยที่ 3

เปิดตำรับ
อาหารคลีน
45 บาท
SCAN ME!!

Healthy Canteen
โรงอาหารปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ



PHYSICAL ACTIVITY

INTEGRATION MEDICINE

กายภาพบำบัด

แพทย์แผนไทย

แพทย์แผนจีน

6 pillar of lifestyle Screening

แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพ เวชศาสตร์วิถีชีวิต

Lifestyle Assessment

ชื่อ.....สกุล.....HN.....วันที่.....

การวินิจฉัย.....

แสดงข้อให้ท่านพิจารณาใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ว่าท่าน.....

1	ส่วนใหญ่อาหารที่ท่านรับประทานมีรสชาติไม่หวานจัด ไม่เค็มจัด ไม่มันจัด	○ ใช่	○ ไม่ใช่
2	ท่านรับประทานผักและผลไม้สดอย่างน้อยวันละ 5 ส่วน	○ ใช่	○ ไม่ใช่
3	ท่านมีกิจกรรมออกกำลังกายแบบแอโรบิค เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 30 นาที	○ ใช่	○ ไม่ใช่
4	ท่านมีกิจกรรมออกกำลังกายแบบแรงต้าน เช่น ยกน้ำหนัก ดึงยางยืด ดันพื้น ซิทอัพ อย่างน้อย 2 ครั้งต่อสัปดาห์	○ ใช่	○ ไม่ใช่
5	ท่านมีการนอนหลับที่มีคุณภาพ ไม่มีปัญหาการนอนไม่หลับ หรือตื่นกลางดึกบ่อยๆ	○ ใช่	○ ไม่ใช่
6	ท่านมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัว เพื่อนฝูง และคนรอบข้าง	○ ใช่	○ ไม่ใช่
7	ท่านไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา ไม่ใช้สารเสพติดทุกชนิด	○ ใช่	○ ไม่ใช่

แสดงข้อให้ท่านพิจารณาใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา และเลือกค่าประมาณตัวเลขที่ใกล้เคียงมากที่สุด

		<1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10+
8	จำนวนมื้ออาหาร ที่กินอาหารนอกบ้านหรือซื้ออาหารกล่อง/อุ่นนอกบ้าน ใน 1 สัปดาห์											
9	จำนวนวันที่ออกกำลังกายแบบแรงต้านใน1 สัปดาห์ เช่น วิดพื้น ซิทอัพ สควอช											
10	จำนวนแก้วที่ดื่มเครื่องดื่มรสหวานใน 1 สัปดาห์ เช่น น้ำผลไม้ กาแฟหรือชารสหวาน น้ำอัดลม เครื่องดื่มเกลือแร่ เครื่องดื่มชูกำลัง											
11	จำนวนชั่วโมงการนอนต่อวัน											
12	กินผลไม้ กี่ส่วน ต่อวัน*											
13	จำนวนชั่วโมงที่นั่งอยู่กับที่ต่อวัน											
14	จำนวน ดื่มมาตรฐาน (Standard Drink) ของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อวัน (หากไม่ดื่มให้ใส่ < 1) **											
15	กินผัก กี่ส่วนต่อวัน (1 ส่วน = ผักสุก 1 ทัพพี= ผักดิบ 2 ทัพพี)											
16	จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่ท่านออกกำลังกายชนิดแอโรบิค เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ											

<30 นาที	30 นาที	45 นาที	1 ชม	1.5 ชม	2 ชม	2.5 ชม	3 ชม	3.5 ชม	4 ชม	4.5 ชม	5+ชม

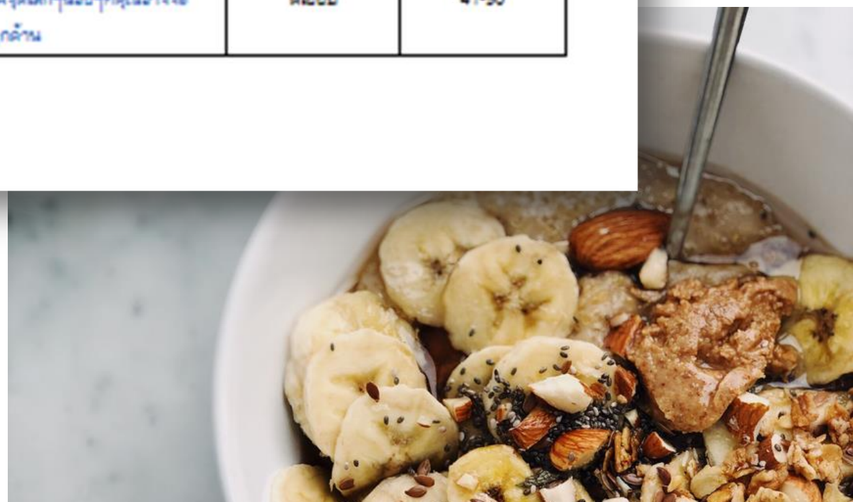
* ผลไม้ 1 ส่วน = ผลไม้ขนาดเล็กเช่นองุ่น ลำไย 6-8ผล/ ผลไม้ขนาดกลาง กล้วย ส้ม 1 ผล/ ผลไม้ขนาดใหญ่ เช่น มะละกอ 6-8 ชิ้น

**แอลกอฮอล์ 1 ดื่มมาตรฐาน = เบียร์ (5%) 1 กระป๋อง หรือ 1 ขวดเล็ก 330 มล = ไวน์ (11-13%) 1 แก้วหรือ 100 มล = เหล้า วิสกี้ วอดก้า (30-40%) 3 ฝาหรือ 30 มล

1. ด้านการกิน : ผลรวมข้อ 8, 10, 12, 15 — 10 คะแนน
2. ด้านการออกกำลังกาย : ผลรวมข้อ 9, 13, 16 — 10 คะแนน
3. ด้านการนอน : ผลรวมข้อ 1, 2, 11 — 10 คะแนน
4. ด้านบุหรี่ แอลกอฮอล์ : ผลรวมข้อ 7, 14 — 10 คะแนน
5. ด้านจิตใจ : ผลรวมข้อ 3, 4 — 5 คะแนน
6. ด้านความสัมพันธ์ : ผลรวมข้อ 5, 6 — 5 คะแนน

คะแนนวิถีชีวิต จากผลรวมของทั้ง 6 ด้าน : คะแนนเต็ม 50 คะแนน

	แปลผล	คะแนนที่ได้
เป็นโอกาสดีที่จะได้คำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญเพื่อช่วยให้คุณปรับวิถีชีวิต เพื่อพัฒนาสุขภาพให้ดีขึ้นได้อย่างชัดเจน	ต่ำกว่าค่าเฉลี่ย	0-20
คุณมีวิถีชีวิตที่เหมาะสม และดีในบางเรื่อง ซึ่งยังมีบางส่วนที่จะช่วยเสริมให้คุณมีสุขภาพดียิ่งขึ้น ลดความเสี่ยงการเกิดโรคในอนาคต	เท่าค่าเฉลี่ย	21-30
คุณมีวิถีชีวิตที่ดีต่อสุขภาพหลายด้าน มีแค่ส่วนน้อยที่คุณควรลองพิจารณาว่าจะสามารถพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นไปได้อีกหรือไม่	ดีมาก	31-40
คุณมีวิถีชีวิตที่ดีเยี่ยม มีแค่จุดเล็กๆน้อยๆที่คุณอาจจะเพิ่มเติมให้ดีเลิศขึ้นครบทุกด้าน	ดีเยี่ยม	41-50



Motivation interview

Lifestyle Management and Prevention Cardiovascular/ Obesity/Diabetes

Nutrition prescription

Behavioral Approach

1

Lifestyle Medicine Clinic

การประเมินและแผนการรักษา

วันที่_____

☐ปรับการกิน (กลุ่มเสี่ยง / NCDs)

☐ลดน้ำหนัก (กลุ่มเสี่ยง / NCDs)

☐แนะนำการกินให้รักษาสมดุล (Healthy)

<u>เริ่มต้น</u>

น้ำหนัก__กก ส่วนสูง____ ซม BMI_____กก/$ม^2$

รอบเอว_____ซม

☐ Nutrition.....

☐ Exercise & Physical activity

.....

☐ Sleep.....

☐ Stress .....

☐ Tobacco & Alcohol (ถ้ามี)

.....

☐ Relation (ถ้ามี).....

วางแผน ตั้งเป้าหมาย ออกแบบกิจกรรม ร่วมกับคนไข้

☐ ลดปริมาณอาหารต่อมื้อ

☐ ลดการกินอาหาร ข้าว แป้ง น้ำตาล

☐ ออกกำลังกาย > 150 นาทีต่อสัปดาห์

☐ ลดคาเฟอีน

☐ ลดการสูบบุหรี่

☐ ลดการดื่มแอลกอฮอล์

☐ อื่นๆ

_____

<u>ตั้งเป้าหมาย</u>

☐ ลดน้ำหนักอย่างน้อย 0.5-1 กิโลกรัมต่อสัปดาห์

☐ _____

Lifestyle Medicine Clinic

2

การติดตาม ผู้ป่วยมาตามนัดหมาย

วันที่_____

น้ำหนัก_____กก BMI_____กก/ม^2 รอบเอว_____ซม

การรักษาที่ให้

- ☐ Nutrition.....
- ☐ Exercise & Physical activity

  .....
- ☐ Sleep .....
- ☐ Stress .....
- ☐ Tobacco & Alcohol (ถ้ามี)

  .....
- ☐ Relation (ถ้ามี).....

เป้าหมาย : _____

_____

นัดหมาย_____

_____

3

ประเมินสิ้นสุดโปรแกรม

วันที่_____

ระยะเวลา_____

Discharge

- ☐ สำเร็จตามเป้าหมาย
- ☐ ไม่สำเร็จตามเป้าหมาย

Note(กรณีไม่สำเร็จ)

_____

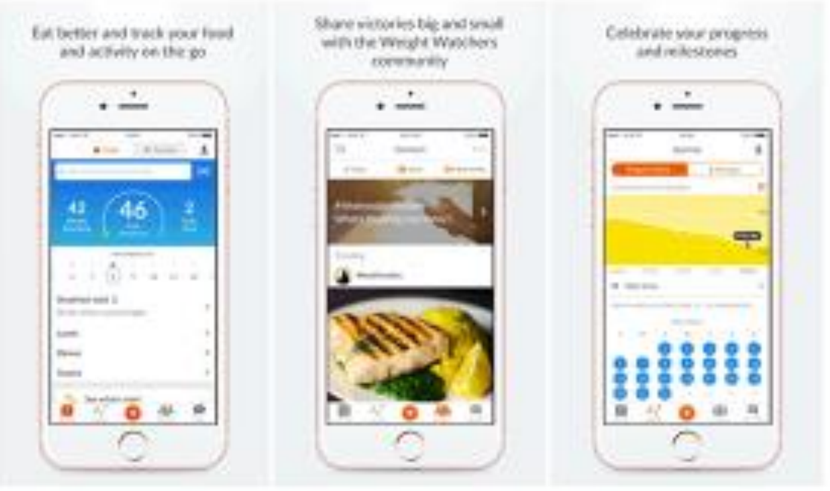
_____

_____

Life style

PRESCRIPTION
RX
☑ ลดปริมาณอาหารต่อมื้อลง
☑ ออกกำลังกายตามเป้า
☑ ลดน้ำหนัก .....กก/สัปดาห์

Monitoring Tools (รอการดำเนินการ)



- Medical equipment
- Telehealth for consult and monitoring

ยอดรวมผู้รับบริการ : 76 ราย (พบแพทย์ Lifestyle Medicine ทุกราย)

(15 มีนาคม - 31 กรกฎาคม 2566)

ยอดผู้รับบริการคลินิก Lifestyle Medicine : 32 ราย (ไม่รวมยอดบริการ Sleep Test)			
พบแพทย์ (Lifestyle Medicine) เพื่อให้คำปรึกษาและกลับไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้วยตนเอง	แพทย์ส่งปรึกษา (Nutrition)	แพทย์ส่งปรึกษา (Physical activity)	แพทย์ส่งตรวจเพิ่มเติมทางห้องปฏิบัติการ
18 ราย	7 ราย	9 ราย	10 ราย
หมายเหตุ : ผู้รับบริการบางรายมีการส่งให้คำปรึกษาและตรวจทางห้องปฏิบัติการจากหลายทีมสหสาขาวิชาชีพ			

ผู้รับบริการคลินิก SLEEP TEST : 44 ราย			
Walk in	ส่งต่อจากสถานบริการอื่น		หลังตรวจ Sleep Test ใช้เครื่อง CPAP
	โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์	แผนกตรวจโรคเด็ก ศอ.3	
21 ราย	22 ราย	1 ราย (อายุ10 ปี มีภาวะอ้วนและนอนกรน)	14 ราย

จุดเด่น

- สถานที่ : มีบรรยากาศสบาย ผ่อนคลาย ไม่มีเสียงดังรบกวน
  มีสิ่งแวดล้อมในการส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ
- จัดระบบการส่งต่อ สะดวก เข้าถึงง่าย ไม่ซับซ้อน
- การนำ TECHNOLOGY เข้ามาช่วยในการคัดกรองและใช้ในการฝึกปฏิบัติการ ด้านเวชศาสตร์วิถีชีวิต (SLEEP TEST, INBODY, FITNESS, ห้องครัวสาธิตสุขภาพดี)

ปัญหาและอุปสรรค

- การคีย์เบิกจ่าย
- การจัดบริการยังไม่สามารถทำให้เป็น ONE STOP SERVICE

THANK YOU

For listening