

คู่มือ

อาสาสมัครประจำครอบครัว (อสค.) กลุ่มดูแลผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง (CKD)

อสค. เป็นผู้ทำงานดูแลสุขภาพของครอบครัวตนเอง โดยไม่รับค่าตอบแทนใดๆและไม่หวังสิ่งตอบแทน รวมถึงจะไม่เรียกร้องสิ่งตอบแทนใดๆ นอกเหนือไปจากการได้ช่วยเหลือคนในครอบครัวและผู้อื่นได้พันทุกข์ มีความสุขและมีสุขภาพดี ด้วยจิตเมตตาเป็นสำคัญ

คำนำ

ประเทศไทยได้รับการยกย่องจากองค์การอนามัยโลกและประเทศสมาชิกทั่วไปว่า เป็นประเทศที่สร้างระบบการสร้างความรู้ในชุมชน เพื่อให้คนมีความรู้เรื่องสุขภาพสามารถดูแลสุขภาพของประชาชนในระดับชุมชนได้เป็นอย่างดี ด้วยการสร้างการมีส่วนร่วมของประชาชนในรูปแบบอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ที่ดีที่สุดแห่งหนึ่งของโลก

ส่วนในระดับครอบครัว ซึ่งเป็นแกนกลางของสังคมที่เป็นรากฐานสำคัญยิ่งต่อการดำรงชีวิตหากมีการสร้างเครือข่ายความรู้ด้านสุขภาพต่อยอดจากชุมชนเข้าสู่ครัวเรือน จะทำให้ประชาชนมีความรู้และทักษะในการวิเคราะห์และจัดการปัจจัยเสี่ยง ภัยสุขภาพ สามารถดูแลสุขภาพคนในครอบครัวตนเองได้

ครอบครัวเป็นกลุ่มบุคคล ที่มีความผูกพันและใช้ชีวิตร่วมกันมีปฏิสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน ไม่ว่าจะเป็นพ่อ แม่ญาติพี่น้อง ซึ่งแต่ละคนจะมีพฤติกรรมสุขภาพที่แตกต่างกัน มีปัญหาด้านสุขภาพที่อาจจะเหมือนกันหรือต่างกันแล้วแต่สุขภาพของแต่ละบุคคล การที่จะทำให้ครอบครัวนั้นมีสุขภาพดี มีชีวิตยืนยาว และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขนั้น จะต้องได้รับการดูแล แนะนำ ส่งเสริม ป้องกัน จัดการความเสี่ยงและภัยสุขภาพ ไม่ให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพขึ้น หากมีผู้ป่วยหรือผู้ที่มีภาวะพึ่งพิงในครอบครัวต้องได้รับการดูแล ซึ่งบุคคลที่ดีและเหมาะสมที่สุดก็คือ สมาชิกในครอบครัวนั้นๆ เอง

กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ จึงได้ดำเนินงานอาสาสมัครประจำครอบครัว (อสม.) ด้วยการนำลูก หลาน ญาติ พี่น้องหรือสมาชิกในครอบครัว รวมถึงเพื่อนบ้านหรือบุคคลที่ครอบครัวไว้วางใจ ให้มาเป็นผู้ดูแลสุขภาพของครอบครัว นำมายกระดับ ปรับทัศนคติ และเพิ่มเติมความรู้ร่วมกับการนำเทคโนโลยีสารสนเทศมาใช้มากขึ้น เพื่อนำบุคลากรเหล่านั้นมาเป็นพลังและเป็นเครือข่ายเข้าสู่ครัวเรือน ให้มีคนรู้วิธีในการดูแลสุขภาพคนในครอบครัวได้ โดยการเรียนรู้จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จิตอาสา และการเรียนรู้ด้วยตนเอง ในปีงบประมาณ 2560 กระทรวงสาธารณสุขมุ่งเน้นให้มีการดูแลสุขภาพระดับครอบครัวหรือการส่งเสริมให้ครอบครัวมีศักยภาพในการดูแลสุขภาพตนเอง โดยให้ อสม. แสดงบทบาท สมาชิกในครอบครัวมีการประพฤติปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเอง และเกิดผลจากการประพฤติปฏิบัติในการดูแลสุขภาพของคนในครอบครัว เช่น สมาชิกในครอบครัวเป็นผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียง ช่วยเหลือตัวเองมากขึ้น หรือลดการติดเตียงมาเป็นติดบ้านมากขึ้น หรือครอบครัวที่มีสมาชิกป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยเฉพาะโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน สามารถคุมความดัน เบาหวานได้ ไม่มีภาวะแทรกซ้อน หรือครอบครัวที่มีสมาชิกอยู่ป่วยเป็นโรคไตเรื้อรัง ลดระยะการป่วยจากระยะที่ 4 เป็นระยะที่ 3 หรืออยู่ในภาวะคงที่ระยะที่ 4 จึงได้จัดทำคู่มือ อสม. ขึ้น เพื่อใช้งาน การดูแลสุขภาพครอบครัวเพื่อชะลอไตเสื่อม

กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ จึงหวังว่าเอกสารฉบับนี้จะเป็นประโยชน์กับอาสาสมัครประจำครอบครัว (อสม.) ที่จะนำไปใช้เพื่อการดูแลครอบครัวให้มีสุขภาพดีมีชีวิตยืนยาว มีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข เป็นพลังในการเสริมการเสริมสร้างศักยภาพการดูแลสุขภาพตนเองระดับครอบครัวให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นต่อไป

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข

ตุลาคม 2559

“**เรื่องสุขภาพ** ไม่มีใครดูแลตัวเราได้ดีเท่ากับเราตัวดูแล**ตัวเราเอง**”

การดูแลสุขภาพระดับครอบครัว

“คนในแต่ละครอบครัว ดีที่สุด เหมาะสมที่สุด ที่จะทำหน้าที่ในการดูแลสุขภาพคนในครอบครัวของตนเอง”

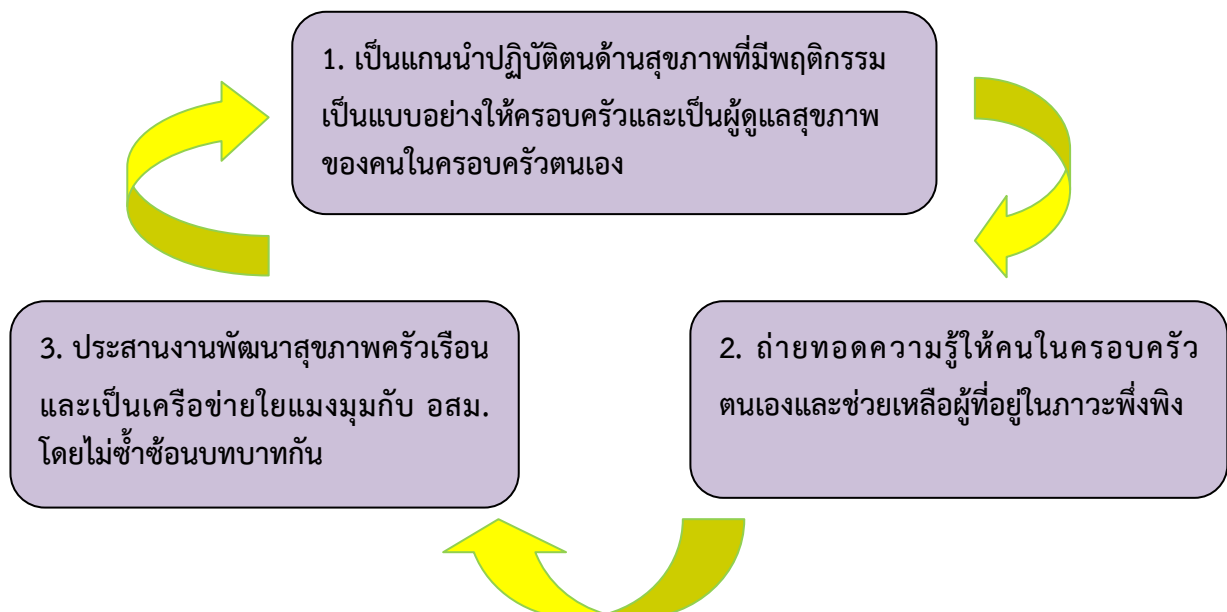


มาเป็น อสค. ดูแลสุขภาพคนในครอบครัวเรากันเถอะ

อาสาสมัครประจำครอบครัว หรือ อสค. คือ คนในครอบครัว ของแต่ละครอบครัว หรือเพื่อนบ้าน ที่ได้รับการคัดเลือกและผ่านการฝึกอบรมหลักสูตร อสค. ตามที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด ให้มาทำหน้าที่ดูแลสุขภาพของสมาชิกในครอบครัวตนเอง

อสค. ต้องทำอะไร

อสค. มีบทบาทหน้าที่ 3 ประการหลัก คือ

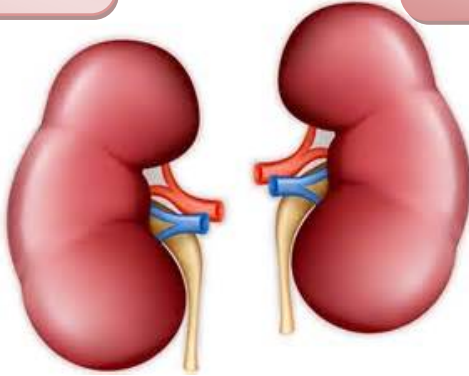


การดูแลสุขภาพครอบครัวเพื่อชะลอไตเสื่อม

ไตคืออะไร ?

ไตเป็นอวัยวะสำคัญชนิดหนึ่ง
ในระบบขับถ่าย

มีรูปร่างคล้ายเมล็ดถั่วแดง
มีขนาดเท่ากำปั้น



คนปกติจะมีไตอยู่ 2 ข้าง คือ
ข้างขวา และข้างซ้าย

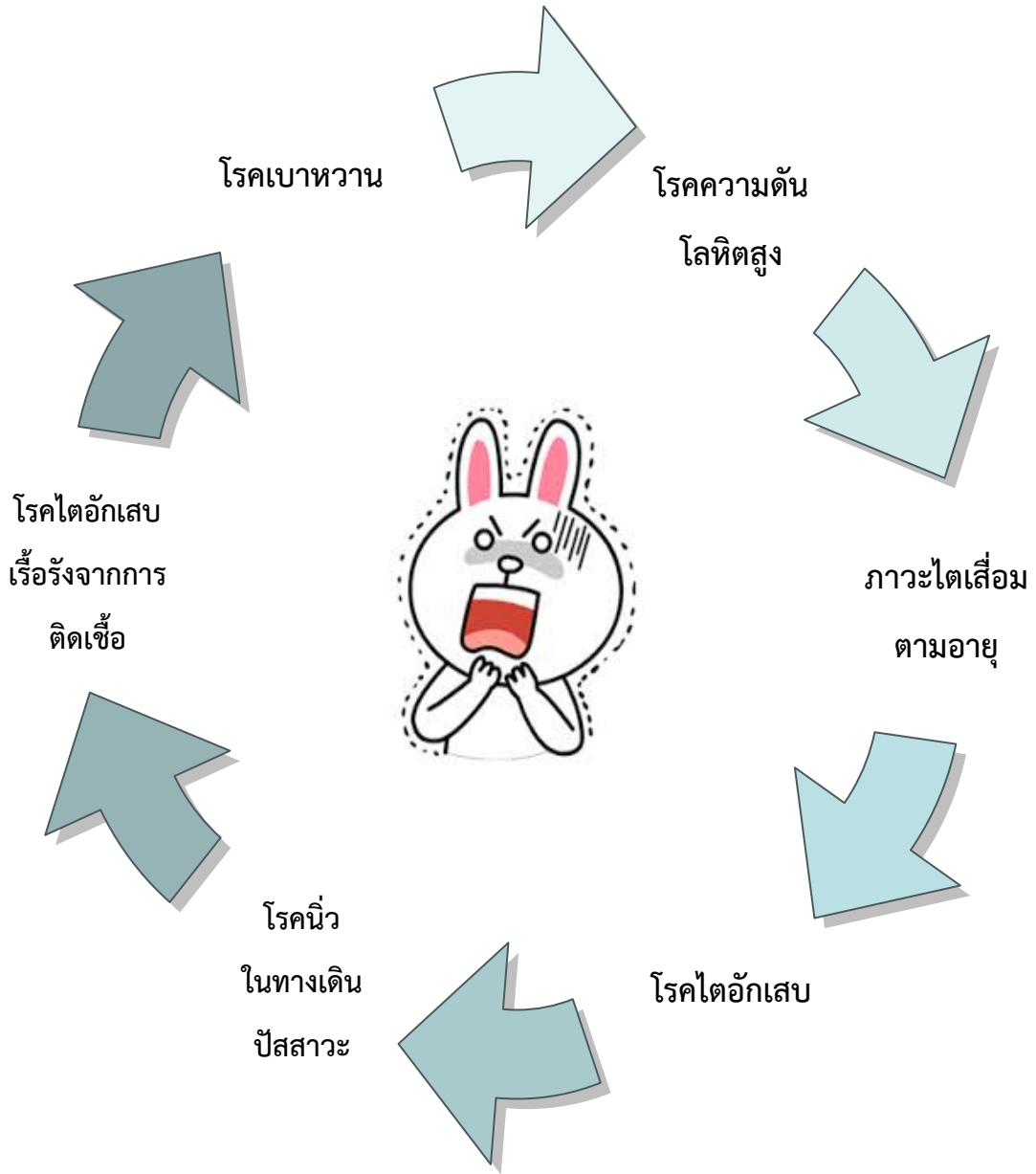
อยู่ทางด้านหลังของท้องและด้านหลังของ
ไขสันหลังบริเวณเหนือเอว

มีหน้าที่อะไร ?

- กรองของเสียออกทางปัสสาวะ
- ควบคุมปริมาณน้ำและเกลือแร่ในร่างกายให้พอเหมาะ
- ควบคุมความดันโลหิตให้คงที่
- สร้างฮอร์โมนบางอย่างที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
 - ฮอร์โมนกระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดแดง
 - ฮอร์โมนวิตามินดี
- ขับถ่ายสารแปลกปลอมที่ร่างกายรับมา

ถ้าไตพิการหรือทำงานได้ไม่เต็มที่
ร่างกายจะขับของเสียลำบาก

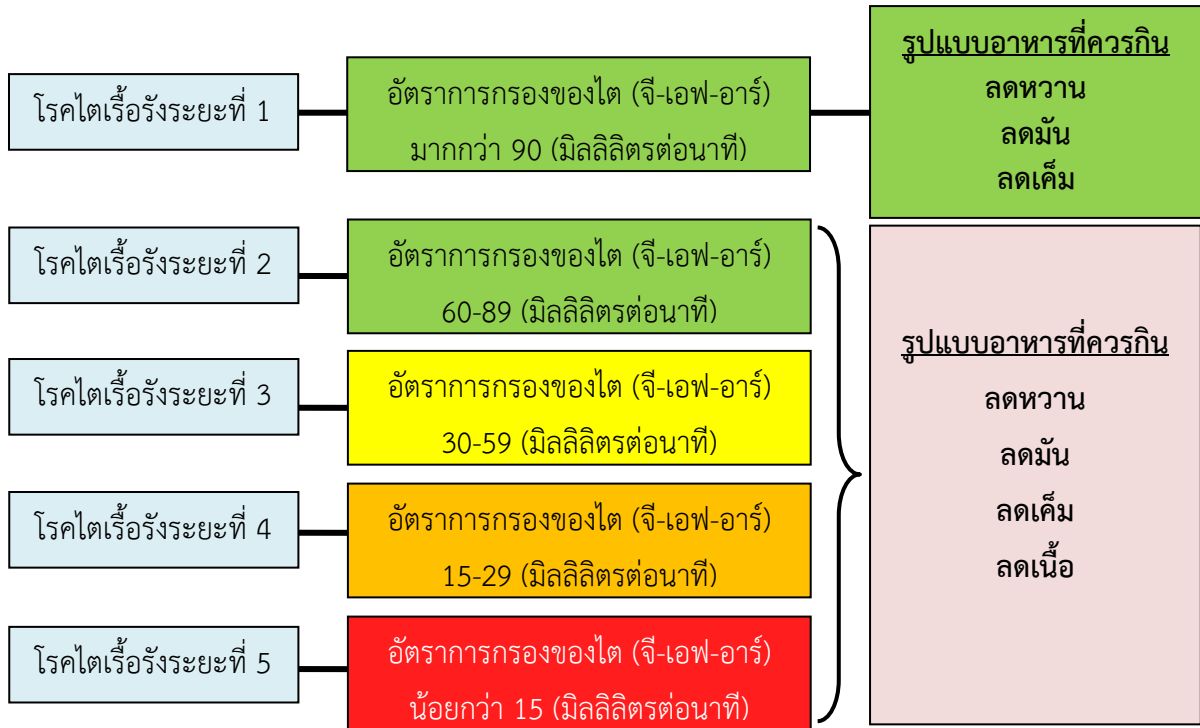
สาเหตุของโรคไตเรื้อรังที่พบบ่อย



อาการของโรคไตเรื้อรัง



ชะลอการเสื่อมของไตเสื่อมได้อย่างไร



หมายเหตุ : จี-เอฟ-อาร์(GFR) = ค่าแรงม้า ได้มาจากการวัดค่าครีอะตินินจากเลือด Cr → เข้าสมการคำนวณ

วิธีชะลอไตเสื่อม

- ควบคุมความดันโลหิตให้น้อยกว่า 130/80 มิลลิเมตรปรอท
- ควบคุมน้ำตาลให้ต่ำกว่า 130 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร หรือน้ำตาลสะสม (ฮีโมโกลบินเอวันซี) ให้น้อยกว่า 7 %
- ดื่มน้ำวันละ 8 - 10 แก้ว (ยกเว้นเมื่อแพทย์สั่งจำกัดน้ำ)
- หลีกเลี่ยงยาแก้ปวดกลุ่มเอ็นเสด ยาซอมเส็น ยาชุดและยาสมุนไพร
- ออกกำลังกายวันละ 30 นาที
- งดดื่มสุราและงดสูบบุหรี่
- ตรวจสอบสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ
- ควรพบหมอโรคไต

1. คุมความดันโลหิตและเบาหวาน

ความดัน เบาหวาน ต้องคุมเท่าไรดี

ระดับความดันโลหิต	ค่าบน	ค่าล่าง	คำแนะนำ
ระดับอันตราย	160 ↑	100 ↑	พบแพทย์ด่วน + ลดเค็ม
สูงมาก	140 - 159	90 - 99	พบแพทย์ + ลดเค็ม
ค่อนข้างสูง	121 - 139	80 - 89	ปรึกษาแพทย์ + ลดเค็ม
ปกติ	120 ↓	80 ↓	วัดความดันสม่ำเสมอ

ควบคุมน้ำตาลในเลือด
ให้ต่ำกว่า 130 (มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร)
หรือ น้ำตาลสะสม (ฮีโมโกลบินเอวันซี)
ให้น้อยกว่า 7 เปอร์เซ็นต์

2. ดูแลเรื่องอาหารการกินและการดื่ม

กิน แบบลดหวาน

ลดหวานง่ายๆ แค่...



ลดการกินข้าว แป้ง
ข้าวเหนียว ข้าวโพด เผือก มัน



หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน
นมหวาน เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม
นมเปรี้ยว เป็นต้น



ไม่ใส่น้ำตาลเพิ่ม
ชิมก่อนปรุง



ไม่เติมขนมหวาน
หลีกเลี่ยงการกินขนมหวาน



ไอศกรีม 1 ลูก (120 กรัม)
น้ำตาล 9 ช้อนชา (35.5 กรัม)



ข้าวเหนียวสังขยาใบตอง 1 ท่อ
(120 กรัม)
น้ำตาล 4.75 ช้อนชา (19 กรัม)



ขนมห่อใบตอง 1 ท่อ
น้ำตาล 4 - 6 ช้อนชา



ข้าวโพดหวาน 1 ฝัก
น้ำตาล 9 ช้อนชา



เผือก มัน 1 อู้งมือ
น้ำตาล 4.5 ช้อนชา



ขนมหวาน 1 ถ้วยเล็ก
น้ำตาล 4 - 6 ช้อนชา

ในหนึ่งวันไม่ควรกินน้ำตาลเกิน 6 ช้อนชา (24 กรัม)



น้ำอัดลม
= น้ำตาล 8.7 ช้อนชา
(34.8 กรัม)



น้ำส้ม
= น้ำตาล 11.2 ช้อนชา
(44.8 กรัม)



กาแฟ
= น้ำตาล 4.3 ช้อนชา
(17.2 กรัม)



ชาน้ำผึ้งผสมมะนาว
= น้ำตาล 7.5 ช้อนชา
(30.0 กรัม)



เครื่องดื่มชูกำลัง
= น้ำตาล 7.5 ช้อนชา
(30.0 กรัม)



นมเปรี้ยว
= น้ำตาล 4.4 ช้อนชา
(17.6 กรัม)



น้ำหวาน
8 ออนซ์
น้ำตาล 6.25 ช้อนชา
(25 กรัม)



น้ำหวาน
12 ออนซ์
น้ำตาล 9.5 ช้อนชา
(38 กรัม)



น้ำหวาน
22 ออนซ์
น้ำตาล 12.25 ช้อนชา
(49 กรัม)



คุกกี้ 3 ชิ้น = น้ำตาล 2.75 ช้อนชา (11 กรัม)

ช้อนชา คือ ช้อนกาแฟ **“น้ำตาล 1.0 ช้อนชา = 4.0 กรัม”**
น้ำตาล 1 ก้อน = 1 ช้อนชา (ช้อนกาแฟ)

กิน แบบลดมัน



กิน แบบลดเค็ม

ปริมาณโซเดียมเฉลี่ย ในเครื่องปรุงรสชนิดต่างๆ

ชนิด	ปริมาณ	โซเดียม (มิลลิกรัม)	ปริมาณที่กินได้ต่อมื้อ โดยไม่ใช้เครื่องปรุงชนิดอื่น (โซเดียม < 400 มก.)
เกลือ	1 ช้อนชา	2,000	น้อยกว่า ¼ ช้อนชา
ผงปรุงรส	1 ช้อนชา	950	น้อยกว่า ½ ช้อนชา
ผงชูรส	1 ช้อนชา	600	น้อยกว่า ½ ช้อนชา
น้ำปลา	1 ช้อนชา	400	1 ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนชา	400	1 ช้อนชา
ซอสปรุงรส	1 ช้อนชา	400	1 ช้อนชา
น้ำปลาร้า	1 ช้อนโต๊ะ	593	น้อยกว่า 1 ช้อนโต๊ะ
ซอสหอมนางรม	1 ช้อนโต๊ะ	450	น้อยกว่า 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำจิ้มสุกี้	1 ช้อนโต๊ะ	280	1 ½ ช้อนโต๊ะ
น้ำพริกกะปิ	1 ช้อนโต๊ะ	275	1 ½ ช้อนโต๊ะ
ซอสพริก	1 ช้อนโต๊ะ	220	1 ½ ช้อนโต๊ะ
น้ำจิ้มไก่	1 ช้อนโต๊ะ	210	1 ½ ช้อนโต๊ะ
ซอสมะเขือเทศ	1 ช้อนโต๊ะ	140	1 ½ ช้อนโต๊ะ

หลีกเลี่ยง
นิตยยังไมซิมก็เติมน้ำปลา !!

หลีกเลี่ยง
อาหารรสเค็มทุกชนิด



อาหารตากแห้ง

อาหารหมักดอง

อาหารจานด่วน



ปลาร้า ปลาส้ม

อาหารแปรรูป

อาหารเค็มเกลือ

“กินจัดชีวิต”

ใช้น้ำปลาปรุงอาหารไม่เกิน 3 ช้อนชาต่อวัน

ตัวอย่างอาหารเค็มที่ควรหลีกเลี่ยง



บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป
จากร้านสะดวกซื้อ



ปลาเค็ม เนื้อเค็ม
เนื้อสัตว์แดดเดียว กุ้งแห้ง



ปลากระป๋อง



ปลาทูเซ่ง



ปลาร้า ปลาส้ม



ไข่เค็ม กุนเชียง
หมูยอ แหนม



ผัก ผลไม้ดอง



เต้าหู้ยี้ ผงชูรส
ผงปรุงรส



เครื่องปรุงรสเค็ม



ขนมอบกรอบ

กิน
อาหารธรรมชาติ
ใช้น้ำปลา
ไม่เกิน
3 ช้อนชา ต่อวัน



ไม่
กินไป ปรุงไป
หรือ
ปรุงก่อนชิม

หลีกเลี่ยง



ปลาร้า ปลาส้ม



น้ำซุปต่างๆ



อาหารตากแห้ง



อาหารจานด่วน



อาหารหมักดอง



อาหารเค็มเกลือ
หรือใส่สารเจือปนอาหารแปรรูป

กิน แบบลดเนื้อ

กินแบบลดเนื้อ คือ ลดเนื้อสัตว์และไข่ ตามที่แนะนำ
หลีกเลี่ยงนม ถั่ว ลดการกินข้าว
และกินแป้งปลอดโปรตีนแทนในบางมื้อ



กินโปรตีนมากไป
ก็ไม่ดี

แปลกแต่จริง! อยากรับยา
ที่ว่า กินมากไป ก็ไม่ดี
เพราะของเสียในร่างกายเพิ่มขึ้น
โดยจะทรุดลง
และ กินน้อยไป ก็ไม่ดี
เพราะมีการสลาย กล้ามเนื้อตัวเองมาใช้แทน

กิน
โปรตีนน้อยไป
ก็ไม่ดี

ควรกินโปรตีนให้เหมาะสมตามน้ำหนักตัว
ที่ควรจะเป็น โดยกินโปรตีนคุณภาพดี
เช่น ไข่ขาว เนื้อปลา ออกไก่ เนื้อสันใน
ตามที่ได้รับคำแนะนำ



ของเสียในร่างกายเพิ่มขึ้น

เนื้อสัตว์ 1 ช้อนแกง (15 กรัม) ให้โปรตีน 3.5 กรัม



เนื้อสัตว์
1 ช้อนแกง



ไข่ขาว 1 ฟอง



ปลาทูตั่วเล็ก
ครึ่งตัว



กุ้ง 2 ตัว



ลูกชิ้น 2 ลูก

แป้ง
ที่ไม่มีโปรตีน
จึงไม่ทำให้
มีของเสีย
เกิดขึ้น

แป้ง
ปลอดโปรตีน
ได้แก่



วุ้นเส้น



เส้นก๋วยเตี๋ยว
เซี่ยงไฮ้



สาหร่าย

ตัวอย่าง

ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง เพศชาย  สูง 175 เซนติเมตร เมื่อใช้ไม้บรรทัด
วัดเนื้อ ได้ค่าเนื้อสัตว์และไข่ขาวที่กินได้ รวมกัน 10 - 12 ช้อนแกง ต่อวัน



ตัวอย่างรายการอาหาร

เช้า

ข้าวสวย 1 จาน
ต้มข่าไก่ (เนื้อไก่ 2 ช้อน)
ผัดพริกหมูใส่ถั่วฝักยาว
(เนื้อหมู 2 ช้อน)

กลางวัน

สุกี้แห้งหมู
(ไข่ไก่ 1 ฟอง เนื้อหมู 2
ช้อนแกง)

เย็น

ข้าวสวย 1 จาน
ปลาทู 1 ตัวเล็ก
น้ำพริกกะปิ 1 ช้อน
ผักลวก

การดื่มน้ำ

การดื่มน้ำเปล่า สามารถช่วยขับเกลือและของเสีย
ต่างๆ ออกจากร่างกายในรูปของปัสสาวะได้ **ในหนึ่งวัน**
จึงควรดื่มน้ำ 1.5 - 2 ลิตร หรือ 8 - 10 แก้วต่อวัน



หากน้ำหนักเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และตัวบวม **ควรลดน้ำดื่ม**
ให้ใกล้เคียงกับปริมาณปัสสาวะ และกินอาหารจัดสนิท

3. ดูแลเรื่องการไ้ยา

ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง ควรไ้ยา ดังนี้

1. กินยาที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด
2. หากมีอาการข้างเคียงจากการไ้ยา ควรปรึกษาแพทย์ - พยาบาล
3. ก่อนซื้อยามากินเอง ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
4. อย่าซื้อยาสมุนไพร ยาชุดแก้ปวด (ยาซ่อมเส้น) หรือยาโฆษณาบำรุงไตมากินเอง



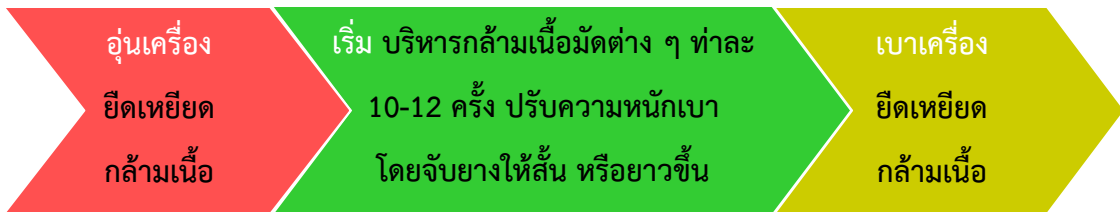
ระวัง ! ถูกคนหลอกลวง ยากินล้างไต ไม่มีในโลกนี้
ยากินล้างไต เป็นน้ำสีผสมกับสมุนไพรที่มีฤทธิ์ขับปัสสาวะ
ไม่มียาสมุนไพร ที่ได้รับการพิสูจน์ว่าบำรุงไต



4. ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายด้วยยางยืด เป็นตัวอย่างรูปแบบหนึ่งของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับ ผู้ที่มีภาวะโรคไต

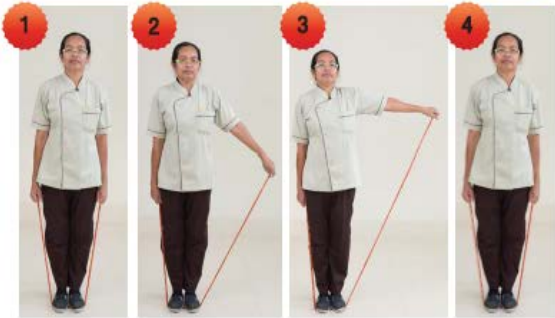
การบริหารกล้ามเนื้อร่างกายด้วยยางยืด คือ การให้ร่างกายได้ยืดเหยียด เพราะคนเรามักจะ ทำงานด้วยท่าทางซ้ำๆ เดิมๆ แต่ไม่ค่อยบริหารกล้ามเนื้อ ยางยืดทำหน้าที่เป็นแรงต้านที่ทำให้เราต้อง ออกแรงเอาชนะ กล้ามเนื้อจึงจะแข็งแรง และสามารถช่วยลดน้ำหนัก รักษาอาการปวดข้อ หรือ กระดูก รวมทั้งเสริมสร้างกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ให้แข็งแรงมากขึ้น



ทำบริหารกล้ามเนื้ออก



ทำบริหารกล้ามเนื้อหัวไหล่



ทำบริหารกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า



ทำบริหารกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง



ทำบริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนหน้า



ทำบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง



ทำบริหารกล้ามเนื้อต้นขา



ทำบริหารกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อต้นขา



5. การบำรุงรักษาจิตใจ

จากงานวิจัย คนไทยที่เป็นโรคไตเรื้อรังและโรคไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายที่ต้องรักษา โดยการฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม สามารถควบคุมความดันโลหิต ซีพजर และคุณภาพชีวิตดีขึ้น โดย

1. รู้จักปล่อยวางเสียบ้าง
2. ทำจิตใจให้สงบวันละ 10 - 15 นาที
3. สวดมนต์ตามศาสนาของตนเองให้สม่ำเสมอทุกวัน

กรณีผู้มีयरักษาโรคความดัน เบาหวานหรือโรคประจำตัวอื่นๆ

ให้ดูแลการกินยาตรงเวลาและพาไปพบแพทย์ตามนัด

เอกสารอ้างอิง

กองการพยาบาลสาธารณสุข สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร.(2558). **คู่มือผู้ดูแลผู้ที่ไม่สามารถดูแลสุขภาพพื้นฐานด้วยตนเองได้**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาแห่งชาติ.

กองสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน.(2558). **คู่มือประกอบการเรียนรู้การพัฒนาศักยภาพ อสม.และชุมชน ในการป้องกันโรคไต เพื่อสนับสนุนระบบบริการสุขภาพ**.กรุงเทพฯ: บริษัทบอร์น ทู ปี พับลิชิ่ง.

_____.(2558). **คู่มือแกนนำสุขภาพประจำครอบครัว (กสค.) เพื่อการส่งเสริมบทบาทของครอบครัวในการดูแลสุขภาพตนเอง**.มปท.

_____.(มปท.).**กำหนดการอบรมตามหลักสูตรการพัฒนาศักยภาพเครือข่ายระดับ อำเภอ/ตำบล เรื่องการดูแลป้องกันโรคไต โครงการพัฒนาศักยภาพ อสม.และชุมชนในการป้องกันโรคไต เพื่อสนับสนุนระบบบริการสุขภาพ ปีงบประมาณ 2558 วันที่ 3,6,9,23,24 มีนาคม 2558.**

การดูแลผู้ป่วย CKD. สืบค้นจากเว็บ <http://www.sunpasit.go.th/booking/docs>

กรมอนามัย. **หลักสูตรการฝึกอบรมอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุในครอบครัว (อสค.) และอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุทั่วไป หลักสูตร 18 ชั่วโมง**.สืบค้นจากเว็บไซต์

<http://hpc9.anamai.moph.go.th/images/pdf59/old59/old03.pdf>

ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย.สืบค้นจากเว็บ <https://goo.gl/JMvzss>

ทักษิณา ไกรราชและคณะ. **บทความวิจัยการพัฒนารูปแบบกระบวนการพัฒนาแกนนำสุขภาพประจำครอบครัวในการดูแลผู้ด้อยโอกาสและผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เขต 12** สืบค้นจากเว็บ

<http://www.thaksinaclinic.com/15371563>

ธงโภชนาการ.สืบค้นจากเว็บ http://5groups.blogspot.com/2011/08/blog-post_7195.html

น.ต.บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์.(2559). **ประชุมเชิงปฏิบัติการจัดทำแผนยุทธศาสตร์ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพระยะ 10 ปี (พ.ศ. 2560 – 2565)**. เอกสารประกอบการประชุม.

ปราณี ลักณาจันทโชติ, ปิยวรรณ เหลืองจิโรนทัย. **Progression in the movement in DM Pharmacist.**

สืบค้นจากเว็บ <http://hp.anamai.moph.go.th/main.php?filename=index5>

พจณี อรรถโรจน์ภิญโญ.(2559). **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12**.เพาเวอร์พอยท์

ประกอบการบรรยายของรองเลขาธิการคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

โครงการสัมมนาเชิงปฏิบัติการบูรณาการภาครัฐและเอกชนในการจัดทำยุทธศาสตร์เศรษฐกิจภาค.

15 มิถุนายน.

โรงเรียนโรคเบาหวาน.สืบค้นจากเว็บ <https://www.gotoknow.org/posts/469546>,

<http://203.157.139.35/eposter/poster/2558/CR-O-1.pdf>

โรงเรียนผู้สูงอายุ.สืบค้นจากเว็บ <http://www.thaihealth.or.th/โรงเรียนผู้สูงอายุ>

ธัญญารัตน์ ชีรพรเลิศรัฐ. **ความรู้เรื่องโรคไตสำหรับประชาชน**. สืบค้นจากเว็บ

<http://www.brkidney.org/download/knowledgekidney>

สแกนต์ บุณนาค.กินอย่างไรไม่ให้ไตเสื่อม.โรงพยาบาลราชวิถี.เอกสารประกอบการสอน.

_____ลิทธิรักษาผู้ป่วยโรคไต สปส.โรงพยาบาลราชวิถี.เอกสารประกอบการสอน.

_____ลิทธิรักษาผู้ป่วยโรคไต สปสช.โรงพยาบาลราชวิถี.เอกสารประกอบการสอน.

_____เบาหวานกับโรคไต.โรงพยาบาลราชวิถี.เอกสารประกอบการสอน.

_____ความดันโลหิตสูงกับโรคไต.โรงพยาบาลราชวิถี.เอกสารประกอบการสอน.

สถาบันโรคไตภูมิราชนครินทร์.(2558) “ไตของเรา เราต้องรู้”กินอยู่อย่างไรห่างไกลเครื่องล้างไต เพื่อการดูแล
ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง ระยะก่อนการล้างไต.

สำนักการพยาบาล.(2556). การพยาบาลผู้ป่วยที่บ้าน.กรุงเทพฯ: ชุมนุมนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส).(2557) .คู่มือการจัดการความรู้พัฒนาระบบการดูแล
ผู้สูงอายุโดยชุมชนท้องถิ่น. สืบค้นจาก www.thaihealth.or.th

สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข.(2559).

ประชาชนสุขภาพดี เจ้าหน้าที่มีความสุข ระบบสุขภาพยั่งยืน จุดยืน วัลย์ทัศน์ พันธกิจ

เป้าหมาย ค่านิยม และยุทธศาสตร์ของกระทรวงสาธารณสุข.มปท.

สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ.(2559). คู่มือระบบการดูแลระยะยาวด้านสาธารณสุขสำหรับผู้สูงอายุที่
มีภาวะพึ่งพิง(Long Term Care)ในระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติปีงบประมาณ 2559.มปท.

สำนักงานเขตสุขภาพที่ 12 รายงานผลการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ในการพัฒนาศักยภาพแกนนำสุขภาพ

ประจำครอบครัวในการดูแลผู้ป่วยเรื้อรังและด้อยโอกาส. เอกสารอัดสำเนา.

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์บุคลากรผู้รับผิดชอบงานโรคไม่ติดต่อ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์บุคลากรโรงพยาบาลศูนย์ลำปาง จังหวัดลำปาง

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์บุคลากรโรงพยาบาลบ้านโฮ่ง อำเภอบ้านโฮ่ง จังหวัดลำพูน

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์บุคลากรโรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ จังหวัดเชียงราย

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์บุคลากรโรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์บุคลากรโรงพยาบาลบางไทร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์บุคลากรโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านคลองเหมืองใหม่ อ.อัมพวา

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์บุคลากรสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดศรีสะเกษ

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์บุคลากรโรงพยาบาลพะเยา จังหวัดพะเยา

ข้อมูลจากเอกสารประกอบการประชุมหารือ (ร่าง) ประเด็นบันทึกข้อตกลง (MOU) การพัฒนาคุณภาพชีวิต

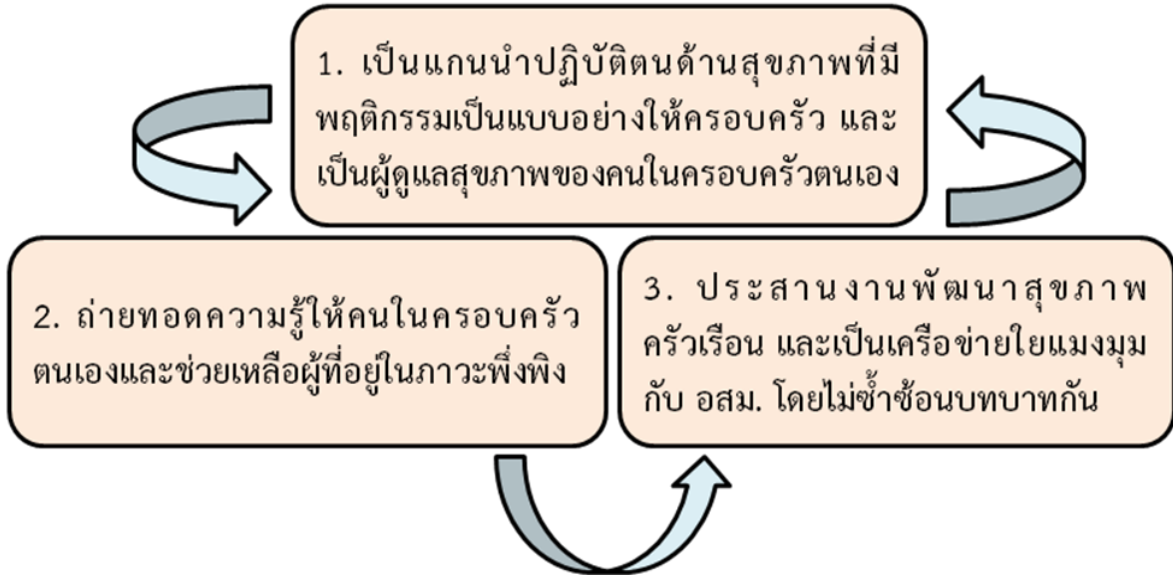
ผู้สูงอายุ เมื่อวันที่จันทร์ ที่ ๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๙ เวลา 13.30 – 16.00 น. ณ ห้องประชุม ชั้น 10

โรงแรมปรี๊นท์พาเลซ : กรมกิจการผู้สูงอายุ

ภาคผนวก

การประเมินครอบครัว ที่มีศักยภาพในการดูแลสุขภาพตนเอง

1. อสค. แสดงบทบาท



2. การปฏิบัติตนของสมาชิกในครอบครัว

- รับประทานอาหารอย่างเป็นรูปธรรม
 - ดูแลการกินยาให้ตรงเวลา และพาไปพบแพทย์ตามนัด
 - ออกกำลังกาย เช่น ใช้น้ำยัด
 - บำรุงรักษาจิตใจ
- ลดหวาน
 - ลดมัน
 - ลดเค็ม
 - ลดเนื้อ
 - ดื่มน้ำเปล่า

ผลที่ต้องการให้เกิดขึ้นจากครอบครัวที่มีศักยภาพในการดูแลสุขภาพตนเอง



ชะลอไตเสื่อม

ผู้ป่วยติดเตียงลดลง

ประชาชนลดป่วย/สุขภาพดี

คุณธรรม จริยธรรม ของอาสาสมัครประจำครอบครัว (อสค.)

คุณธรรมพื้นฐานสำหรับอาสาสมัครประจำครอบครัว (อสค.) คือ

อาสาสมัครประจำครอบครัว (อสค.) จะต้องเป็นผู้มีจิตวิญญาณอาสาสมัคร ประกอบไปด้วยคุณธรรมเบื้องต้น 4 ประการ คือ

1. ขอบใจมากกว่ารับ ไม่เอาไรต์ เอาเปรียบคนอื่น มีความสบายใจที่จะให้ด้วยจิตเมตตา
2. มีความสามารถในการโน้มน้าวจิตใจคนให้มาร่วมมือร่วมใจกัน
3. ยึดมั่นปฏิบัติตนตามพรหมวิหาร 4 ได้แก่

เมตตา คือ รักโดยไม่แบ่งแยก

กรุณา คือ ลงมือช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นทุกข์และมีความสุข

มุทิตา คือ มีจิตใจอ่อนโยน ยิ้มแย้มแจ่มใส ลดความเห็นแก่ตัว ลดตนอยู่ตลอดเวลา

อุเบกขา คือ ให้ โดยไม่หวังสิ่งตอบแทนใดๆ ยุติธรรม ไม่ลำเอียง

และทำตนให้มีประโยชน์ มีกิริยาท่าทีของความพยายามจะทำประโยชน์อยู่ตลอดเวลา เป็นผู้ที่ใช้เวลาทุกนาทีให้มีประโยชน์

4. ทำตนสม่ำเสมอ ทำด้วยอุทิศการณ ทำด้วยจิตเมตตา โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน ไม่เอนเอียงไป

ตามกระแส

วิธีประเมินคนในครอบครัวเป็นโรคไตหรือไม่

คนในครอบครัวของท่าน มีอาการดังนี้ หรือไม่ ?

- ปวดหลัง/เอว/สีข้างเป็นประจำ
(หากมีเพียงอาการเดียวอาจเกิดจากการทำงานหนัก)
- ปัสสาวะขุ่น
(หากมีเพียงอาการเดียวอาจเกิดจากดื่มน้ำน้อย)
- ปัสสาวะขุ่น อาจมีเลือดปน
- เท้าบวม/หน้าบวม/หนังตาบวม

หากมีอาการตั้งแต่ 2 ข้อขึ้นไป

แสดงว่า

“คนในครอบครัวของท่าน

อาจมีปัญหาโรคไต”

สิทธิประกันสุขภาพถ้วนหน้ากับการรักษาพยาบาลผู้ป่วยโรคไต

สิทธิการฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม (ใช้สิทธิได้เฉพาะในศูนย์ที่เซ็นสัญญากับกับ สปสช เท่านั้น)

ประเภทผู้ป่วย	การสนับสนุน	ผู้ป่วยจ่ายเพิ่ม	จำนวนครั้ง/สัปดาห์
ผู้ป่วยใหม่ที่ล้างไตทางช่องท้องไม่ได้หรือผู้ป่วยเก่าที่เคยล้างไตทางช่องท้องมาก่อนแต่ไม่สามารถทำได้และได้รับการเห็นชอบจากกรรมการ สปสช. ระดับจังหวัดให้ฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม	<ul style="list-style-type: none"> ทั่วไป 1500 บาท/ครั้ง อายุ > 60 ปีและมีโรคเรื้อรัง 1700 บาทต่อครั้ง (เฉพาะโรงพยาบาลที่มี ICU) 	ไม่ต้องจ่ายเพิ่ม	ไม่จำกัด (ตามมาตรฐานและข้อบ่งชี้ทางการแพทย์)
ผู้ป่วยใหม่ที่เริ่มฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียมตั้งแต่ 1 ต.ค. 2551 ที่ไม่สมัครใจรับการรักษาด้วยการล้างไตทางช่องท้องและไม่ได้ได้รับการเห็นชอบจากกรรมการ สปสช. ระดับจังหวัดให้ฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียมถาวร	ผู้ป่วยต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายเองทั้งหมด		

หมายเหตุ

1. สปสช. เหมายจ่ายให้กับโรงพยาบาลที่เข้าร่วมโครงการ ผู้ป่วยและผู้บริจาคไม่ต้องร่วมจ่ายในกรณีที่มีค่าใช้จ่ายเกินวงเงินที่หมายจ่าย
2. แต่ละหน่วยบริการหรือแต่ละโรงพยาบาลอาจจะไม่ได้เข้าร่วมโครงการในทุกการรักษาเช่น บางแห่งอาจรับเฉพาะการฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม แต่ไม่รับการล้างไตทางช่องท้องและการปลูกถ่ายไตก็ได้
3. สิทธิการรับยา erythropoietin จะได้มาพร้อมสิทธิการฟอกเลือดโดยอัตโนมัติ
4. การยื่นขอใช้สิทธิในการปลูกถ่ายไตต้องยื่นแยกกับการขอใช้สิทธิฟอกเลือด

สิทธิประกันสังคมกับการรักษาพยาบาลผู้ป่วยโรคไต

ผู้ที่มีสิทธิในการรับการรักษาด້วยการบำบัดทดแทนไต

1. ไม่เป็นโรคไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายก่อนเริ่มประกันตนในกรณีปลูกถ่ายไต
2. ความหมายของโรคไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายตามประกาศของสำนักงานประกันสังคมคือ การทำงานของไตเสียไปอย่างถาวรเกิน 95% โดยพิจารณาได้จาก
 - 1) ค่า BUN > 100 มก./ดล. อยู่ตลอดเวลา และ ค่า Cr ในเลือด > 100 มก./ดล. อยู่ตลอดเวลา
 - 2) อัตราการกรองของเสียของไต < 5 มล./นาที อยู่ตลอดเวลา
3. ไตมีขนาดเล็กทั้ง 2 ข้างจากหลักฐานการตรวจทางรังสีหรือเทคโนโลยีที่เหมาะสม ยกเว้นโรคที่ไตวายเรื้อรังแล้วอาจไม่เล็ก (เช่นเบาหวาน โรคถุงน้ำในไต ไตวายจากการอุดตันของท่อไต โรคไตวายจากมีสารหรือเซลล์ผิดปกติไปสะสมในไต)
4. ในกรณีที่มีข้อบ่งชี้อื่นให้อยู่ในดุลพินิจของคณะกรรมการแพทย์ของสำนักงาน ปกส. โดยอ้างอิงจากหลักวิชาการแพทย์

ขั้นตอนการขอใช้สิทธิ

1. ผู้ประกันตนต้องยื่นคำร้องพร้อมหลักฐานตามที่กำหนดต่อ สำนักงานประกันสังคมเขตพื้นที่ หรือจังหวัด
2. คณะกรรมการแพทย์ที่ได้รับมอบหมายเป็นผู้พิจารณาและลงความเห็น และเซ็นอนุมัติโดยเลขาธิการสำนักงาน ปกส. หรือผู้ที่ได้รับแต่งตั้งให้ทำหน้าที่แทน
3. กำหนดวันที่เริ่มใช้สิทธิได้ขึ้นกับดุลพินิจของคณะกรรมการแพทย์ แต่ต้อง
 - 1) ไม่ก่อนวันที่ยื่นคำร้องเกินกว่า 30 วัน
 - 2) ยกเว้นค่าเตรียมเส้นสำหรับฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม หรือการวางท่อรับส่งน้ำยาเข้าออกช่องท้องสำหรับการล้างไตทางช่องท้อง ครั้งแรก แต่ต้องไม่ก่อนการฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียมหรือการล้างไตทางช่องท้อง ครั้งแรก เกิน 90 วัน

หมายเหตุ

1. จะใช้บริการได้เฉพาะสถานพยาบาลที่ สำนักงาน ปกส. กำหนดเท่านั้น
2. ค่าใช้จ่ายส่วนเกินผู้ประกันตนต้องรับผิดชอบเอง

คณะผู้จัดทำ

คณะที่ปรึกษา

นพ.โสภณ เมฆธน	ปลัดกระทรวงสาธารณสุข
นพ.สมศักดิ์ อรรฆศิลป์	รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข
พญ.ประนอม คำเที่ยง	รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข
นพ.สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย	รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข
นพ.เกียรติภูมิ วงศ์รจิต	รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข
นพ.วิศิษฐ์ ตั้งนภากร	อธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
นพ.ธีรพล โตพันธานนท์	อธิบดีกรมการแพทย์
นพ.วชิระ เพ็งจันทร์	อธิบดีกรมอนามัย
นพ.เจษฎา โชคดำรงสุข	อธิบดีกรมควบคุมโรค
น.ต.นพ.บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์	อธิบดีกรมสุขภาพจิต
นพ.สุเทพ วัชรปิยานันท์	อธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
นพ.สุขุม กาญจนพิมาย	อธิบดีกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์
ผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุขเขต 1-13	
สาธารณสุขนิเทศก์เขต 1-13	

คณะผู้จัดทำ

นพ.ปพนธ์ ตั้งศรีเกียรติคุณ	รองอธิบดีกรมการแพทย์
นพ.ภาสกร ชัยวานิชศิริ	รองอธิบดีกรมการแพทย์
นพ.ณัฐพร วงษ์ศุทธิภากร	รองอธิบดีกรมอนามัย
นพ.ประภาส จิตตาศิรินุวัตร	รองอธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
นพ.ภาณุวัฒน์ ปานเกต	รองอธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
นางอัญธิกา ชัชวาลยางกูร	ผู้อำนวยการกองสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน
นายจิรพันธ์ วิบูลย์วงศ์	กองสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
นางวิรุณศิริ อารยวงศ์	กองสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
นางนิติกุล ทองน่วม	สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์
นพ.สแกนต์ บุณนาค	งานโรคไต กลุ่มงานอายุรศาสตร์ โรงพยาบาลราชวิถี กรมการแพทย์
นพ.ธีรวัฒน์ ธนขยานนท์	โรงพยาบาลสถาบันไต้ภูมิราชนครินทร์
นางวิมล บ้านพวน	สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย
นางสาววชิราภรณ์ อภิญา	สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค
นางช่อเพ็ญ นวลขาว	กองสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
นายศิวะณัฐ โหมวงศ์	กองสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ