



แบบประเมิน อสม. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพป้องกันโรคอ้วนและโรคเบาหวาน

โดย สำนักงานสนับสนุนบริการสุขภาพ เขต 7 จังหวัดขอนแก่น

1. ชื่อ..... สกุล..... เพศ..... อายุ.....ปี น้ำหนัก.....กก./ ส่วนสูง..... ซม.
บ้านเลขที่..... หมู่ที่..... ตำบล..... อำเภอ..... จังหวัด.....

2. กาเครื่องหมาย ในช่องที่มีปัจจัยหรือพฤติกรรมเสี่ยงของ อสม. (วันที่.....)

	ดัชนีมวลกาย (≥ 23)	เส้นรอบเอว (ช. ≥ 90 ญ. ≥ 80 ซม.)	น้ำตาล ในเลือด (100-125 mg%)	ความดัน โลหิต \geq 140/90	พฤติกรรมการบริโภค			ออกกำลังกาย น้อย / ไม่สม่ำเสมอ/ ไม่เคย	ประวัติ บิดา / มารดา / พี่น้อง เป็น เบาหวาน
					ชอบ กิน อาหาร หวาน	ดื่มน้ำน้อย (< 6 แก้ว / วัน)	ไม่ค่อย กินผัก ผลไม้		
ถ้าเสี่ยง ให้กา <input checked="" type="checkbox"/>									
ค่าที่วัดได้									

3. การวัดสมรรถภาพทางกาย 3 ท่า

สมรรถภาพทางกาย	มาตรฐาน	แปลผล
1. ลุก-นั่ง เก้าอี้ ภายใน 30 วินาที วัดกล้ามเนื้อส่วนบน เกณฑ์เสี่ยง น้อยกว่า 8 ครั้ง - นั่งตรงกลางเก้าอี้ หลังตรง เท้าทั้งสองอยู่บนพื้น มือทั้งสองกอดอก (รูป ก.) - ลุกขึ้นยืนตรง (รูป ข.) แล้วนั่งลงทันที พยายามลุก-นั่ง ให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด	จำนวนครั้งที่ลุกขึ้นยืนตรงใน 30 วินาที ครั้ง	<input type="checkbox"/> เสี่ยง <input type="checkbox"/> ปกติ
2. มือไขว้หลังแตะกัน (มือขวาอยู่บน) วัดความอ่อนตัวส่วนบน ถ้านิ้วและมือทับกันระยะทางเป็นบวก (รูป ค.) ถ้านิ้วแตะไม่ถึงกัน เป็นลบ (รูป ง.) เกณฑ์เสี่ยง ระยะห่างระหว่างปลายนิ้วกลางทั้งสองข้าง ชาย ≥ 10 ซม. หญิง ≥ 5 ซม.	+เซนติเมตร -เซนติเมตร	<input type="checkbox"/> เสี่ยง <input type="checkbox"/> ปกติ
3. นั่งงอตัว วัดกล้ามเนื้อบริเวณต้นขาด้านหลัง ใช้ไม้บรรทัดยาวไม่น้อยกว่า 25 นิ้ว ให้สันเท้าทั้งสองข้างอยู่ที่จุด 15 นิ้ว โดยจุดเริ่มอยู่ใกล้เข่า แยกสันเท้าออกจากไม้วัดด้านละ 5 นิ้ว แล้วเหยียดแขนตรง ฝ่ามือชิดกัน โดยให้ปลายนิ้วทั้งสองข้างแตะพื้น (รูป จ.) ค่อย ๆ ก้มลง แล้วเหยียดมือออกไปให้ไกลที่สุด โดยที่เข้าไม่งอ ทำค้างไว้ประมาณ 2 วินาที (รูป ฉ.) ถ้าเหยียดปลายนิ้วไม่ถึงสันเท้า ให้บันทึกเป็น - (ค่าไม่ถึง 15 นิ้ว) ถ้าเหยียดปลายนิ้วมือเลยปลายเท้า บันทึกค่าเป็น + เกณฑ์เสี่ยง ปลายนิ้วไม่ถึงสันเท้า ค่าเป็นลบถือว่าเสี่ยง คือน้อยกว่า 15 นิ้ว	+ นิ้ว - นิ้ว (กรณีได้ไม่ถึงสันเท้า 2 นิ้ว ให้บันทึก -2 นิ้ว ค่าจะเป็น 13 นิ้ว)	<input type="checkbox"/> เสี่ยง (ค่า < 15 นิ้ว) <input type="checkbox"/> ปกติ (ค่า ≥ 15 นิ้ว)



(รูป ก.)



(รูป ข.)



(รูป ค.)



(รูป ง.)



(รูป จ.)



(รูป ฉ.)

4. การวัด สีและตะกอน ในบัสสาวะ (หมายเหตุ สีบัสสาวะมี 6 ระดับ ดังรูปด้านล่าง)

บัสสาวะใส่ถุงพลาสติก แล้วมัดปากถุงด้านหนึ่ง อีกด้านเปิดกว้างไว้เพื่อให้มีอากาศเข้าไปในถุง แขนงทิ้งไว้ประมาณ 10 ชั่วโมง ทำให้นิวที่อยู่ในบัสสาวะสามารถตกตะกอนลงมาได้สูง (การเกิดนิวยูริก : เกิดจากการกินอาหารที่มีสารพิวรีนสูง เช่น หน่อไม้ ฯลฯ รวมทั้งดื่มน้ำน้อยไม่เพียงพอ เกิดการตกตะกอนเป็นนิวในไต)



ก่อนดื่มหญ้าหนวดแมว (วปด.....)	หลังดื่มหญ้าหนวดแมว ครั้งที่ 1 (วปด.....)	หลังดื่มครั้งที่ 2 (วปด.....)	หลังดื่มครั้งที่ 3 (วปด.....)
ระดับสี	ระดับสี	ระดับสี	ระดับสี
ตะกอน <input type="checkbox"/> ไม่มี <input type="checkbox"/> มี วัดจากก้นถุง มิลลิเมตร	ตะกอน <input type="checkbox"/> ไม่มี <input type="checkbox"/> มี วัดจากก้นถุง มม.	ตะกอน <input type="checkbox"/> ไม่มี <input type="checkbox"/> มี มม.	ตะกอน <input type="checkbox"/> ไม่มี <input type="checkbox"/> มี มม.

5. ในเดือนที่ผ่านมา ท่านมีประวัติอาการเรื้อรัง (หรือเป็นๆ หายๆ) ต่อไปนี้หรือไม่

ให้ทำเครื่องหมาย ○ ในระดับอาการที่ท่านเป็น หากไม่มีอาการ ให้ทำ ✓ ในช่องไม่มี

(ระดับ 1 = มีอาการบ้าง 1 วัน / สัปดาห์ ระดับ 2 = มีอาการ 2-3 วัน/สัปดาห์ ระดับ 3 = มีอาการเกือบทุกวัน)

ที่	อาการเรื้อรัง	ก่อนรักษา		หลังรักษา 4 สัปดาห์	
		ไม่มี	มีระดับอาการใด	ไม่มี	มีระดับอาการใด
1	ปวดหัวเรื้อรัง		1----- 2 ----- 3		1----- 2 ----- 3
2	แน่นท้อง		1----- 2 ----- 3		1----- 2 ----- 3
3	ปวดข้อ		1----- 2 ----- 3		1----- 2 ----- 3
4	ปวดเส้น/กล้ามเนื้อ		1----- 2 ----- 3		1----- 2 ----- 3
5	ปวดหลัง/เอว		1----- 2 ----- 3		1----- 2 ----- 3
6	เพื่อยเรื้อรัง		1----- 2 ----- 3		1----- 2 ----- 3
7	บัสสาวะแสบขัดอย่างน้อย 1 ครั้งใน 1 ปี / ผ่าตัดนิ่วไต/นิ่วหลอด		มี		มี
8	อาการข้างต้น เพิ่มขึ้นเมื่อกินอาหารต่อไปนี้ หน่อไม้/ขนมจีน/แอลกอฮอล์		ใช่		ใช่
รวมจำนวนอาการที่เป็น (ก็ข้อ)					

อาการที่น่าสงสัยว่ามีการอักเสบของไตจากการมีนิวยูริก คือ พบบัสสาวะมีตะกอน และมีอาการใน ข้อ 1 - ข้อ 6 พบอย่างน้อย 1 ข้อ ในระดับอาการ 3 หรือถ้ามีเพียงอาการระดับ 1 หรือ ระดับ 2 ต้องมีมากกว่า 2 ข้อขึ้นไป แต่หากพบเพียงข้อ 7 หรือ ข้อ 8 ข้อใดข้อหนึ่ง ก็ถือว่ามีโอกาสเสี่ยง ให้ทำการเจาะไต

6. การเคาะไต : เคาะสีข้าง ด้านซ้าย 3 ครั้ง ขวา 3 ครั้ง
ใช้น้ำหนักพอประมาณ ทำเช่นนี้ครบ 10 รอบ
แล้วถามว่า สองข้างจุกหรือเจ็บต่างกันหรือไม่

ไม่ต่างกัน ต่างกัน (สงสัยมีนิ่วยูริกในไต)



ท่าการเคาะไต
ยืนกอดอก มือยกขึ้น ระดับไหล่

กำหนดเคาะสีข้าง
เคาะด้านซ้าย 3 ครั้ง
ด้านขวา 3 ครั้ง
ใช้น้ำหนักพอประมาณ
ทำเช่นนี้ 10 รอบ

ตำแหน่ง
กำปั้น
เคาะสีข้าง
และด้านหลัง
บริเวณเอว

แล้วถามว่า จุกหรือเจ็บ
ต่างกันสองข้าง หรือไม่

7. กรณีที่มีอาการสงสัยว่ามีนิ่วยูริกในไต ท่านควรดื่มน้ำต้มสมุนไพรหญ้าหนวดแมวและดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 7-8 แก้ว และต้องงดหรือลดอาหารที่ก่อให้เกิดนิ่ว ดังนี้

อาหารที่ต้องงด	กาเครื่องหมาย ✓ ในอาหารที่สามารถงด หรือรับประทานน้อยลง
1. หน่อต่างๆ	<input type="checkbox"/> 1.หน่อไม้ <input type="checkbox"/> 2.ยอดหวาย <input type="checkbox"/> 3.ยอดมะพร้าว <input type="checkbox"/> 4.ผักชะอม <input type="checkbox"/> 5.เห็ด
2. ขอบดองทุกชนิด	<input type="checkbox"/> 6.ขนมจีน <input type="checkbox"/> 7.ผลไม้ดอง <input type="checkbox"/> 8.ผักดอง <input type="checkbox"/> 9.แอลกอฮอล์ / เหล้า / เบียร์
3. แมลงหรือตัวอ่อนทุกชนิด	<input type="checkbox"/> 10.ตั๊กแตน <input type="checkbox"/> 11.ไข่มดแดง <input type="checkbox"/> 12.ดักแด้ <input type="checkbox"/> 13.จิ้งหรีด <input type="checkbox"/> 14.ซีไปม
4. เนื้อสัตว์และเครื่องใน	<input type="checkbox"/> 15.เนื้อวัว <input type="checkbox"/> 16.ควาย <input type="checkbox"/> 17.ไก่ <input type="checkbox"/> 18.เป็ด <input type="checkbox"/> 19.กบ <input type="checkbox"/> 20.เขียด <input type="checkbox"/> 21.ฮวก
	<input type="checkbox"/> 22.กุ้ง <input type="checkbox"/> 23.ปลาชิว <input type="checkbox"/> 24.หอย <input type="checkbox"/> 25.ปลาหมึก <input type="checkbox"/> 26.หมู
5. ผงชูรส	<input type="checkbox"/> ลดไม่ได้ / ซื้ออาหารทุกชนิด <input type="checkbox"/> ลดได้บ้าง / ทำอาหารเอง <input type="checkbox"/> ไม่กินเลย

8. สรุป หลังรักษา 2 เดือน ท่านมีประวัติอาการ 8 ข้อ อย่างไร

- อาการโดยรวมเหมือนเดิม อาการแย่งลง ระบุลักษณะอาการที่แย่งลง
- อาการโดยรวมที่ดีขึ้น โดยเฉพาะอาการข้อใด

9. ตัวอย่างการใช้ ตารางนาฬิกาชีวิต เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพแบบองค์รวม

เวลา	กิจกรรมสุขภาพ
03.00 - 05.00 น.	ดื่มน้ำทันทีเมื่อตื่นนอน / ผึกหายใจช้าๆ ลึกๆ (15 นาที) : หายใจยาวขึ้น เพื่อรับออกซิเจนมากขึ้น
05.00 - 06.00 น.	ออกกำลังกาย เดิน, วิ่ง, แอโรบิค / เต้นบาสโล (ประมาณ 30 นาที) / ผึกการขยับถ่าย ทุกเช้า : สำคัญมากต่อการขับของเสียออกจากร่างกาย
06.00 - 07.00 น.	ดื่มน้ำ และ กินกล้วยน้ำว้า 2 ลูก (เลือกลูกที่ยังมีเปลือกเขียว 20%) ก่อนอาหาร 30 นาที
07.00 - 09.00 น.	อาหารเช้า : เป็นช่วงสำคัญที่สุดของร่างกายในการรับพลังงาน จึงควรกินมากที่สุดกว่ามื้ออื่น
15.00 - 17.00 น.	ออกกำลังกายต่อเนื่อง (30 นาที) : ช่วงนี้สำคัญในเรื่องต้องทำให้เหงื่อออก ก่อนกินข้าวเย็น
17.00 - 18.00 น.	อาหารมื้อเย็น : เน้น ผักผลไม้ ให้มาก และควรกินห่างจากเวลานอนไม่น้อยกว่า 4 ชั่วโมง
19.00 - 22.00น.	สวดมนต์, ทำสมาธิ 30 นาทีทุกวัน



อสม.ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ : สร้างสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรค

ภาวะอ้วนลงพุงเป็นมหันตภัยเงียบ เป็นสาเหตุสำคัญในการเกิดโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง








อ้วนลงพุง : การวินิจฉัยภาวะอ้วนลงพุงและน้ำหนักเกิน วัดได้จาก ค่าดัชนีมวลกาย และ เส้นรอบเอว

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}} \quad (\text{ค่าปกติอยู่ระหว่าง } 18.50 - 22.9 \text{ กิโลกรัม/ตารางเมตร})$$








การแปลผลค่าดัชนีมวลกาย	23.0 - 24.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร	= อ้วนระดับ 1
	25.0 - 29.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร	= อ้วนระดับ 2
	30.0 กิโลกรัม/ตารางเมตรขึ้นไป	= อ้วนระดับ 3

เส้นรอบเอว โดยการวัดผ่านสะดือถ้าเกินส่วนสูงหน่วยเป็นเซนติเมตรหารด้วย 2 คุณกำลังตกอยู่ในภาวะอ้วนลงพุง ปกติผู้หญิงเส้นรอบเอวไม่เกิน 80 เซนติเมตร ผู้ชายไม่เกิน 90 เซนติเมตร

โรคเบาหวาน : วินิจฉัยจากระดับน้ำตาลในเลือด (งดอาหารอย่างน้อย 6 ชั่วโมง) มากกว่า 125 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ปกติระดับน้ำตาลในเลือดไม่เกิน 100 มิลลิกรัม/เดซิลิตร แยกสีตามระดับน้ำตาลในเลือดดังนี้

สีขา กลุ่มปกติ	สีเขียวอ่อน กลุ่มเสี่ยง	สีเขียวเข้ม กลุ่มป่วย ระดับ 0	สีเหลือง กลุ่มป่วย ระดับ 1	สีส้ม กลุ่มป่วย ระดับ 2	สีแดง กลุ่มป่วย ระดับ 3	สีดำ กลุ่มป่วยมีภาวะ แทรกซ้อน
น้อยกว่า 100 มิลลิกรัม/ เดซิลิตร 	ระหว่าง 100 - 125 มิลลิกรัม/ เดซิลิตร 	น้อยกว่า 125 มิลลิกรัม/ เดซิลิตร 	ระหว่าง 125 - 154 มิลลิกรัม/ เดซิลิตร 	ระหว่าง 155 - 182 มิลลิกรัม/ เดซิลิตร 	มากกว่าหรือเท่ากับ 183 มิลลิกรัม/ เดซิลิตร 	เป็นโรคหัวใจ หลอดเลือดสมอง ไตวาย ตาบอด เนื้อตายปลายมือ-เท้า 

โรคความดันโลหิตสูง : วินิจฉัยจากระดับความดันโลหิตตั้งแต่ 140 / 90 มิลลิเมตรปรอท ก่อนวัดความดันโลหิตให้นั่งพัก ผ่อน อย่างน้อย 5 นาที และให้หยุดกิจกรรมที่ใช้พลังงานมากอย่างน้อย 1 ชั่วโมง พร้อมทั้งไม่ดื่มสุรา ชา กาแฟ ไม่สูบบุหรี่อย่างน้อย 30 นาที และไม่ควรรถขึ้นบันไดสภาวะ ปกติค่าความดันโลหิตไม่เกิน 120 / 80 มิลลิเมตรปรอท แยกสีตามระดับของความดันโลหิตดังนี้

สีขา กลุ่มปกติ	สีเขียวอ่อน กลุ่มเสี่ยง	สีเขียวเข้ม กลุ่มป่วย ระดับ 0	สีเหลือง กลุ่มป่วย ระดับ 1	สีส้ม กลุ่มป่วย ระดับ 2	สีแดง กลุ่มป่วย ระดับ 3	สีดำ กลุ่มป่วยมีภาวะ แทรกซ้อน
น้อยกว่า หรือเท่ากับ 120/80 มิลลิเมตร ปรอท 	ระหว่าง 120/80 ถึง 139/89 มิลลิเมตร ปรอท 	น้อยกว่า 139/89 มิลลิเมตร ปรอท 	ระหว่าง 140/90 - 159/99 มิลลิเมตร ปรอท 	ระหว่าง 160/100 ถึง 179/109 มิลลิเมตร ปรอท 	มากกว่า หรือเท่ากับ 180/100 มิลลิเมตร ปรอท 	เป็นโรคหัวใจ หลอดเลือดสมอง ไตวาย ตาบอด เนื้อตายปลายมือ-เท้า 

อาหาร รับประทานอาหารรสจืด

- กินปลาเป็นหลัก กินผักเป็นยา อย่างน้อยวันละ 5 ชีดหรือ 5 กำมือ
- กินกล้วยน้ำหว้าวันละ 2 ลูก
- ปรงอาหารด้วยวิธีการตุ๋น นึ่ง อบ 焗 หมก หลาม (ไม่ไฟ)



ออกกำลังกาย : ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที หรือจนกว่าจะเหนื่อย มีเหงื่อออก สัปดาห์ละ 5 วัน พยายามแทรกรูปแบบการออกกำลังกายให้เป็นกิจวัตรประจำวัน เช่น การเดินหรือปั่นจักรยานแทนการใช้รถยนต์ ทำงานบ้านด้วยตนเอง



ปฏิบัติฝ่าวิกฤติ พิษิตฮ้วนลงพุง เบาหวาน ความดันโลหิตสูงด้วย 3 อ 2 ส

สะกิด ให้คนรอบข้าง ช่วยเหลือเป็นกำลังใจ ไม่ซ้ำเติมหรือยั่วให้เราบริโภคอาหารเกินไป



อารมณ์ : ควรจัดการความเครียดในแต่ละวัน ผ่อนคลายสมอง เช่น การดูหนัง ฟังเพลง ปลูกต้นไม้ สวดมนต์นั่งสมาธิ กำหนดลมหายใจเข้า-ออก และนอนพักผ่อนอย่างน้อย วันละ 7 - 8 ชั่วโมง



สกัด สิ่งกระตุ้นที่ทำให้หิว หลีกเลี่ยงการไปศูนย์อาหารหรือจุดที่มีอาหารชวนรับประทาน



สะกิดใจ ตั้งจิตมุ่งมั่นไม่บริโภคมากเกินไป อยากลอง ต้องมีสติหากบริโภคเกินไปจะทำให้ฮ้วน หรือนึกถึงภาพดาราที่ประทับใจ หรือไอดอล



*** ลดฮ้วนอย่างยั่งยืน จดบันทึกน้ำหนักเส้นรอบเอว และให้รางวัลเมื่อทำได้ตามเป้าหมาย หาเพื่อนร่วมอุดมการณ์คอยเตือนกัน ปรับชีวิตเพิ่มการเดินขยับร่างกาย ลดขนมเครื่องดื่มรสหวานหาแรงจูงใจที่ทำให้สำเร็จ เช่น ทำเพื่อคนที่เรารัก ***

ส.ลดดื่มสุรา : เคล็ดลับในการเลิกดื่มสุรา คือ การตั้งใจจริงที่จะเลิก เลิกเพื่อใคร เพราะอะไร โดยการลดปริมาณในการดื่ม หลีกเลี่ยงจากสถานที่ที่เคยดื่ม และเพื่อนๆ ที่ร่วมดื่ม หยุดความคิดที่จะดื่มเพื่อเข้าสังคม หันมาทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ เช่น ออกกำลังกาย หางานอดิเรกทำ เป็นต้น



ส.ไม่สูบบุหรี่ : เคล็ดลับการเลิกบุหรี่ ตั้งใจจริงที่จะเลิกบุหรี่ ตั้งเป้าว่าจะเลิก ทั้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ให้หมด เช่น บุหรี่ และไฟแช็ค เมื่อมีอาการหงุดหงิด ตัดความเคยชินหรือกิจกรรมว่าง ที่มักจะทำการ่วมกับการสูบบุหรี่ หาที่พึ่งทางใจกำลังใจจากคนรอบข้าง หรือให้รางวัลตนเองเมื่อสามารถทำได้

สัญญาใจ คู่เสี่ยว อสม.ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว.....อายุ.....ปี
 ที่อยู่.....บ้าน.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....

การประเมินสถานะสุขภาพเบื้องต้น	การแปลผล
(1) ค่าดัชนีมวลกาย =กิโลกรัม/ตารางเมตร (น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร)	<input type="checkbox"/> ปกติ <input type="checkbox"/> ผิดปกติ
(2) เส้นรอบเอว =เซนติเมตร	<input type="checkbox"/> ปกติ <input type="checkbox"/> ผิดปกติ
(3) ความดันโลหิต =มิลลิเมตรปรอท	ระบุสี.....
(4) ระดับน้ำตาลในเลือด =มิลลิกรัม/เดซิลิตร	ระบุสี.....

มีความตั้งใจและมุ่งมั่นปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเองดังนี้ (ใส่ ✓ หน้าข้อต้องการปรับเปลี่ยน ๗)

ข้าพเจ้าสมัครใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเองดังนี้	ระบุช่วงเวลา เดือน/ปี
1. รับประทานอาหารรสจืด ลดอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม	
2. ออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน (รู้สึกเหนื่อยมีเหงื่อออก)	
3. รับประทานกล้วยน้ำว้าก่อนรับประทานอาหาร 15 นาที อย่างน้อย 1 มื้อต่อวัน	
4. ลด ละ เลิก ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	
5. ลด ละ เลิกสูบบุหรี่	
6. ดื่มน้ำเปล่าสะอาดอย่างน้อยวันละ 7-8 แก้ว	
7. ลดหรืองดเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน กาแฟ ชา โอวัลติน	
8. สวดมนต์ไหว้พระ และทำจิตใจให้สงบ	
9. เป็นจิตอาสา ช่วยเหลือกิจกรรมสังคม	
10. ปฏิเสธงดสารเสพติด	

ลงชื่อ.....ผู้ให้สัญญาใจ
 วัน/เดือน/ปี.....

ผู้รับสัญญาและช่วยเหลือให้ อสม. บรรลุความตั้งใจ
 และความมุ่งมั่นในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
 ลงชื่อ.....(คู่เสี่ยว อสม.)



แบบติดตามเสริมพลังใจ คู่เสียว อสม.ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

คำชี้แจง ให้คู่เสียวติดตามเสริมพลังใจซึ่งกันและกันในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเดือนแรกอาทิตย์ละ 1 ครั้ง ต่อไปเดือนละ 1 ครั้ง
แล้วลงบันทึกข้อมูลเพื่อดูการเปลี่ยนแปลง



แกว่งแขนพิศพิตพุงได้

ใส่เครื่องหมาย ✓ = ทำได้, x = ทำยังไม่ได้

ระบุเป็นตัวเลข

ว/ด/ปี	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	ดัชนีมวลกาย	เส้นรอบเอว (เซนติเมตร)	ความดันโลหิต	อาหารลดจืด	ออกกำลังกาย	ลดเครื่องดื่มรสหวาน	ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	ผู้ติดตามเสริมพลังคู่เสียว อสม.
อาทิตย์ที่ 1									
.....									
อาทิตย์ที่ 2									
.....									
อาทิตย์ที่ 3									
.....									
อาทิตย์ที่ 4									
.....									
เดือนที่ 2									
.....									
เดือนที่ 3									
.....									

บันทึกความทรงจำ

(1) ในระหว่างติดตามพลังประทับใจ ปัญหาที่ขัดต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างไรบ้าง

(2) ในระหว่างติดตามต้องการกำลังใจหรือได้กำลังใจ คำแนะนำจากคู่เสียว อสม. อย่างไรบ้าง



แบบติดตามเสริมพลังใจ คู่เสียว อสม.ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

คำชี้แจง ให้คู่เสียวติดตามเสริมพลังใจซึ่งกันและกันในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเดือนแรกอาทิตย์ละ 1 ครั้ง ต่อไปเดือนละ 1 ครั้ง
แล้วลงบันทึกข้อมูลเพื่อดูการเปลี่ยนแปลง



แถมของขวัญติดพุงได้

ระบุเป็นตัวเลข

ใส่เครื่องหมาย ✓ = ทำได้, x = ทำยังไม่ได้

ว/ด/ปี	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	ดัชนีมวลกาย	เส้นรอบเอว (เซนติเมตร)	ความดันโลหิต	อาหารลดจืด	ออกกำลังกาย	ลดเครื่องดื่มรสหวาน	ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	ผู้ติดตามเสริมพลังคู่อเสียว อสม.
เดือนที่ 4									
เดือนที่ 5									
เดือนที่ 6									
เดือนที่ 7									
เดือนที่ 8									
เดือนที่ 9									

บันทึกความทรงจำ

(1) ในระหว่างติดตามพบสิ่งประทับใจ ปัญหาขัดข้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างไรบ้าง

(2) ในระหว่างติดตามต้องการกำลังใจหรือได้กำลังใจ คำแนะนำจากคู่อเสียว อสม. อย่างไรบ้าง