

นวัตกรรม

“คู่มือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ Change for Life @ Kaeng Krathang”

4.2.1 ที่มาและความสำคัญของนวัตกรรม

จากการสำรวจความต้องการของกลุ่มเป้าหมายในการดำเนินงานโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน ลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Change for life @ Kaeng krathang) ในช่วงระยะแรก พบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด 120 คน มีความต้องการให้ทางคณะทำงานร่วมกันสร้างเครื่องมือที่ช่วยการติดตามสถานะสุขภาพของตนเอง เนื่องจากกลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ร้อยละ 80 จำผลการตรวจประเมินสถานะสุขภาพของตนเองไม่ได้ และไม่ได้ทำการบันทึกไว้หลังจากที่ได้รับการตรวจสถานะสุขภาพ นอกจากนี้ยังไม่ทราบว่าผลตรวจสถานะสุขภาพของตนเองอยู่ในระดับ และสามารถใช้วิธีการใดได้บ้างในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้เข้าสู่เกณฑ์ปกติ

ทางคณะทำงานและกลุ่มเป้าหมายจึงได้ร่วมกันศึกษา ข้อมูลจากกรมอนามัยในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ และเกิดความสนใจในรายละเอียดของคู่มือการดูแลสุขภาพ “7 สัปดาห์สุขภาพดี หน่undiที่บ้าน (7 week) ซึ่งมีการให้ความรู้ที่ถูกต้องเหมาะสมในวิถีชีวิตใหม่สู่การมีสุขภาพดี ประกอบด้วยการประเมินความพร้อมของร่างกาย การแนะนำการกินที่ถูกต้องเหมาะสม ออกกำลังกายให้เพียงพอ แนวทางการมีสุขภาพจิตดี การดูแลเหงือกและฟัน การเรียนรู้ป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรม โดยใช้เวลา 7 สัปดาห์ ต่อเนื่องในการปฏิบัติตามกิจกรรมที่แนะนำ เพื่อควบคุมและสร้างแรงจูงใจให้ผู้ปฏิบัติเกิดวินัย ใส่ใจสุขภาพ จัดระเบียบชีวิตสร้างกายและจิตใจที่เข้มแข็ง

จากข้อมูลดังกล่าว ทางคณะทำงานและกลุ่มเป้าหมาย จึงได้นำมาเป็นแนวทางในการพัฒนานวัตกรรม “คู่มือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ Change for Life @ Kaeng Krathang” เพื่อใช้เป็นธนาคารความรู้เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ตามหลัก 3อ2ส และเป็นเครื่องมือประจำกายให้กลุ่มเป้าหมายรู้สถานะสุขภาพและติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง

4.2.2 วัตถุประสงค์

4.2.2.1 เพื่อให้ความรู้เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องและเหมาะสม

4.2.2.2 เพื่อเป็นเครื่องมือให้กลุ่มเป้าหมายรู้สถานะสุขภาพและติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง

4.2.3 วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ ประดิษฐ์นวัตกรรม “คู่มือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ Change for Life @ Kaeng Krathang”

4.2.3.1 โปรแกรม canva

4.2.3.2 กระดาษ A4

4.2.3.3 แม็กเย็บกระดาษ

4.2.4 ขั้นตอนการดำเนินงาน

4.2.4.1 สำรวจความต้องการของกลุ่มเป้าหมายในการดำเนินงานโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน ลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Change for life @ Kaeng krathang)

4.2.4.2 ร่วมปรึกษาและเสนอแนวคิดในการประดิษฐ์นวัตกรรมร่วมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

4.2.4.3 ศึกษา ข้อมูลจากกรมอนามัยในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ และเกิดความสนใจในรายละเอียดของคู่มือการดูแลสุขภาพ “7 สัปดาห์สุขภาพดี หนุ่นดี ที่บ้าน (7 week)

4.2.4.4 ประดิษฐ์นวัตกรรม “คู่มือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ Change for Life @ Kaeng Krathang” โดยปรับเนื้อหาจากคู่มือ 7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดีซึ่งเป็นคู่มือแนวทางการดูแลสุขภาพของกรมอนามัย (วันที่ 30 พฤษภาคม 2565)

4.2.4.5 นำเสนอนวัตกรรม

4.2.4.6 จัดทำแบบประเมินความพึงพอใจในการใช้นวัตกรรม “คู่มือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ Change for Life @ Kaeng Krathang”

4.2.4.7 นำเสนอผลงาน และใช้นวัตกรรม “คู่มือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ Change for Life @ Kaeng Krathang”

4.2.4.8 วิเคราะห์ผลการดำเนินงาน โดยการประเมินความพึงพอใจในการใช้นวัตกรรม

4.2.4.9 สรุปผลการดำเนินงาน

4.2.5 วิธีการใช้งานสำหรับนวัตกรรมสิ่งประดิษฐ์

4.2.5.1 เมื่อได้รับคู่มือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ Change for Life @ Kaeng Krathang แล้ว ให้เขียนชื่อ-สกุล อายุ ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ และเป้าหมายที่ตั้งไว้ใน การปรับเปลี่ยนครั้งนี้

4.2.5.2 ให้บันทึกข้อมูลสุขภาพของตนเองในครั้งแรก ในช่อง “เริ่มต้น”

4.2.5.3 ศึกษาข้อมูลความรู้ในคู่มือ เพื่อนำมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เหมาะสมกับตนเอง และสอดคล้องกับชีวิตประจำวัน คู่มือ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ Change for Life @ Kaeng Krathang และนวัตกรรม “สายวัดสัปดาห์” มาใช้ร่วมกันเพื่อเป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพให้ห่างไกลจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยให้คู่บัดดี้ที่เข้าร่วมกิจกรรม 120 คน ศึกษาข้อมูลความรู้ในคู่มือ เพื่อนำมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เหมาะสมกับตนเองและสอดคล้องกับชีวิตประจำวัน โดย ตั้งเป้าหมายที่ท้าทายตัวเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองบันทึกภารกิจในแต่ละสัปดาห์ ตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1 – 7 เมื่อครบ 7 สัปดาห์ให้ทำต่อเนื่องโดยให้ปฏิบัติภารกิจซ้ำทั้ง 7 ภารกิจในแต่ละสัปดาห์ต่อไป ติดตามประเมินผลเมื่อครบ 3 เดือน และ 6 เดือน โดย 7 ภารกิจ มีรายละเอียด ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 ทำความรู้จักร่างกายตนเอง โดยการทดสอบสมรรถภาพร่างกายตนเอง เรื่อง ความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือด

สัปดาห์ที่ 2 ลดอาหารประเภทแป้ง หวาน มัน เค็ม ศึกษาวิธีการกินอย่างไรไม่อ้วน เพิ่มการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี

สัปดาห์ที่ 3 เลือกรับประทานอาหารประเภทโปรตีน เช่น เนื้อ นม ไข่ ลดหรือเลิกเหล้า บุหรี่ รวมทั้งดูแลเหงือกและฟันให้สะอาดแข็งแรง

สัปดาห์ที่ 4 กินผัก ผลไม้ เพื่อสุขภาพ และรู้ป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรม พักสายตาจากหน้าจอ ปรับท่าทางในการทำงานและยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุก 1 ชั่วโมง

สัปดาห์ที่ 5 จัดการความเครียด นอนหลับเพียงพอ จัดสภาพแวดล้อมดี มีสุขอนามัยที่บ้าน

สัปดาห์ที่ 6 ทบทวน มีวินัย สร้างแรงใจ ควบคุมตนเองในการปฏิบัติภารกิจที่ 1-5 อย่างสม่ำเสมอ

สัปดาห์ที่ 7 ประเมินร่างกายตนเอง ทบทวนความรู้ และรักษาวิถีสุขภาพดีต่อไป

เมื่อครบ 3 เดือน ให้เปรียบเทียบ ผลสุขภาพของตนเองระหว่าง “เริ่มต้น” กับ “ติดตาม 3 เดือน” ว่า ดีขึ้น เหมือนเดิม หรือ แย่กว่าเดิม แล้วให้มาทำความเข้าใจอีกครั้งเรื่องของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในคู่มือ และทำ

ต่อไปจนครบ 6 เดือน ติดตามประเมินผลอีกครั้ง และทำต่อไป ติดตามประเมินผลทุก 6 เดือน พร้อมบันทึกสุขภาพ ในช่อง “ติดตาม 6 เดือน”

4.2.6 ผลการประเมินความพึงพอใจจากการใช้นวัตกรรม “คู่มือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ Change for Life @ Kaeng Krathang”

จากการสำรวจความพึงพอใจของผู้ใช้นวัตกรรม คู่มือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน ลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อ จำนวน 120 คน พบว่า ความพึงพอใจภาพรวมต่อนวัตกรรม อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 95.83 เมื่อแยกพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านประสิทธิภาพภาพและความคงทน อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 85.33 รองลงมาคือ ด้านภาพประกอบสื่อ ด้านเนื้อหา ด้านภาษา คิดเป็นร้อยละ 81.23 ,75.33 และ 71.13 ตามลำดับ



ภาพที่ 157 - 158 ภาพแสดงนวัตกรรม “คู่มือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ Change for Life @ Kaeng Krathang”

นวัตกรรม “Health Stations (สถานีสุขภาพ)”

4.3.1 ที่มาและความสำคัญของนวัตกรรม

จากการดำเนินการเฝ้าระวังโรคไม่ติดต่อเรื้อรังโดยการคัดกรองสุขภาพ ปีละ 1 ครั้ง พบว่าผลการคัดกรองสุขภาพประชาชนในเขตพื้นที่รับผิดชอบ ม.18 บ้านน้ำลอดใหญ่ ในปี 2566 มีกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 26 ราย โรคเบาหวาน จำนวน 15 ราย และกลุ่มสงสัยป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 28 ราย โรคเบาหวาน จำนวน 3 ราย ซึ่งหากไม่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มสงสัยป่วยดังกล่าวจะกลายไปเป็นผู้ป่วยรายใหม่ การรับรู้สถานะสุขภาพของตนเอง รวมถึงการมีความรู้ที่ถูกต้องจึงเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งปัจจุบันประชาชนสามารถที่จะรับรู้สถานะสุขภาพของตนเองจากการคัดกรองสุขภาพปีละ 1 ครั้ง หรือ ได้รับการคัดกรองโดยเจ้าหน้าที่ที่ รพ.สต. อาจจะทำให้เกิดภาวะ White coat hypertension และในพื้นที่ตำบลนาสัก ไม่มีศูนย์การแพทย์ฉุกเฉิน (FR) และมีอัตราการป่วยด้วยโรคหลอดเลือดสมองสูง

ทางคณะทำงานและกลุ่มเป้าหมายจึงได้ร่วมกันศึกษา และจัดทำ “Health Stations (สถานีสุขภาพ)” ขึ้นมา ซึ่ง Health Stations (สถานีสุขภาพ) จะประกอบไปด้วย 4 หมอ 4 พร้อม เพื่อให้ประชาชนทุกกลุ่มวัย กลุ่มเสี่ยงหรือกลุ่มสงสัยป่วย ได้เข้าถึงการบริการสุขภาพ ได้รู้สถานะสุขภาพของตนเอง และลดการเกิดภาวะ White coat hypertension โดยสถานีสุขภาพนั้นจะตั้งอยู่ที่ สถานประกอบการร้านค้า จำนวน 3 แห่ง โดยกระจายอยู่ครอบคลุมในชุมชน ม.18 บ้านน้ำลอด ซึ่งเป็นจุดที่ประชาชนทุกกลุ่มวัยสามารถเข้าถึงได้ง่าย

โดยทางคณะทำงานและกลุ่มเป้าหมายคาดหวังที่จะให้ประชาชนทุกกลุ่มวัย กลุ่มเสี่ยง กลุ่มสงสัยป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และกลุ่มป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน สามารถเข้าถึงบริการสุขภาพ รับรู้สถานะสุขภาพของตนเอง และได้รับการส่งต่อในกรณีที่พบว่ามีความเสี่ยงอย่างทันทีทันใด

4.3.2 วัตถุประสงค์

- 4.3.2.1 เพื่อให้ประชาชนทุกกลุ่มวัย ได้เข้าถึงการบริการสุขภาพด้วยตนเอง
- 4.3.2.2 เพื่อให้ประชาชนทุกกลุ่มวัย ได้รับการส่งต่ออย่างทันทีทันใด
- 4.3.2.3 เพื่อลดต้นทุนในการดูแลสุขภาพของประชาชน

4.3.3 วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ ประดิษฐ์นวัตกรรม “Health Stations (สถานีสุขภาพ)”

- 4.3.3.1 กล่องพลาสติกใส มีฝาปิดมิดชิด มีหูหิ้ว จำนวน 1 กล่อง ราคา 80 บาท
- 4.3.3.2 มีเครื่องวัดความดันโลหิต จำนวน 1 เครื่อง ราคา 2,500 บาท
- 4.3.3.3 เครื่องชั่งน้ำหนักดิจิทัล จำนวน 1 เครื่อง ราคา 500 บาท
- 4.3.3.5 ถ่านอัลคาไลน์ จำนวน 1 แพค ขนาด AA ราคา 100 บาท
- 4.3.3.6 สายวัดรอบเอว จำนวน 1 เส้น ราคา 15 บาท
- 4.3.3.7 กระดาษโน้ตสำหรับจดบันทึกผลสุขภาพ จำนวน 1 ห่อ ราคา 20 บาท
- 4.3.3.8 มีปากกา-ทะเบียนสถานะสุขภาพ จำนวน 1 ชุด ราคา 80 บาท
- 4.3.3.9 การ์ดให้ความรู้สุขภาพ จำนวน 1 ชุด ราคา 40 บาท
- 4.3.3.10 แผ่นโปสเตอร์ความรู้เกี่ยวกับวิธีการวัดความดันโลหิต การแปลผลค่าความดันโลหิต และอาการแสดงเมื่อเกิดโรคหลอดเลือดสมอง จำนวน 1 แผ่น ราคา 300 บาท

4.2.4 ขั้นตอนการดำเนินงาน

- 4.2.3.1 สำรวจความต้องการของกลุ่มเป้าหมายในการดำเนินงาน
- 4.2.3.2 ร่วมปรึกษาและเสนอแนวคิดในการประดิษฐ์นวัตกรรมร่วมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- 4.2.3.3 ประดิษฐ์นวัตกรรม Health Stations (สถานีสุขภาพ)
- 4.2.3.4 นำเสนอนวัตกรรม
- 4.2.3.5 จัดทำแบบประเมินความพึงพอใจในการใช้นวัตกรรม Health Stations (สถานีสุขภาพ)
- 4.2.3.6 นำเสนอผลงาน และใช้นวัตกรรม Health Stations (สถานีสุขภาพ)
- 4.2.3.7 วิเคราะห์ผลการดำเนินงาน โดยการประเมินความพึงพอใจในการใช้นวัตกรรม
- 4.2.3.8 สรุปผลการดำเนินงาน

4.3.5 วิธีการใช้งานสำหรับนวัตกรรมสิ่งประดิษฐ์

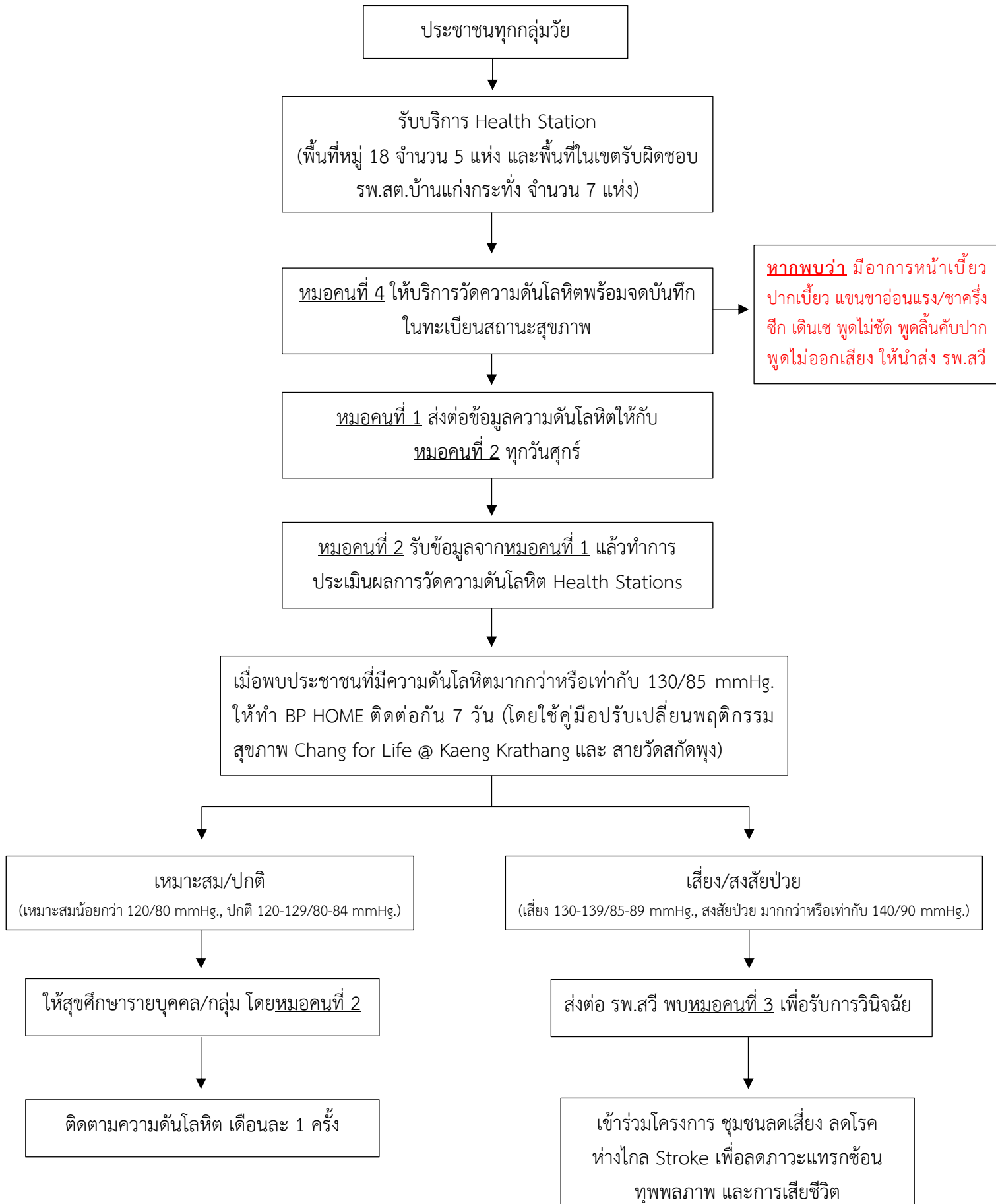
4.3.4.1 ประชาชนทุกกลุ่มวัย กลุ่มเสี่ยงกลุ่ม กลุ่มสงสัยป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และกลุ่มป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เข้ามาใช้บริการที่ Health Stations (สถานีสุขภาพ) ณ จุดต่างๆ ในชุมชน โดยหมอมคนที่ 1 และหมอมคนที่ 4 จะทำหน้าที่ในการตรวจคัดกรองสุขภาพเบื้องต้นให้ พร้อมทั้งบันทึกผลลงในทะเบียนสถานะสุขภาพ

4.3.4.2 หมอมคนที่ 1 รวบรวมข้อมูลส่งให้กับหมอมคนที่ 2 ทุกวันศุกร์

4.3.4.3 เมื่อหมอมคนที่ 2 ได้รับข้อมูลจากการส่งต่อของหมอมคนที่ 1 จะดำเนินการประเมินผล เมื่อพบประชาชนที่มีความดันโลหิตมากกว่าหรือเท่ากับ 130/85 mmHg. ให้ทำ BP HOME ติดต่อกัน 7 วัน (โดยใช้คู่มือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ Chang for Life @ Kaeng Krathang และ สายวัดสัปดาห์)

4.3.4.4 เมื่อประชาชนทำ BP HOME ครบ 7 วัน แล้ว จะนำข้อมูลมาส่งที่ หมอมคนที่ 2 จากนั้นหมอมคนที่ 2 จะประเมินผลจากการทำ BP HOME หากพบว่า อยู่ในกลุ่มเหมาะสม/ปกติ หมอมคนที่ 2 จะให้บริการสุขศึกษารายบุคคล/รายกลุ่ม และติดตามเดือนละ 1 ครั้ง ในกรณีที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง/สงสัยป่วย จะดำเนินการส่งต่อไปยังโรงพยาบาลเพื่อพบหมอมคนที่ 3 เพื่อรับการวินิจฉัย จากนั้นนำมาเข้าร่วมโครงการ ชุมชนลดเสี่ยงลดโรค ห่วงไกล Stroke เพื่อลดภาวะแทรกซ้อน ทุพพลภาพ และการเสียชีวิต

ขั้นตอนการดำเนินงานสถานีสุขภาพ (Health Stations)



4.3.6 ผลการประเมินความพึงพอใจจากการใช้นวัตกรรม “Health Stations (สถานีสุขภาพ)”

จากการสำรวจความพึงพอใจของผู้ใช้นวัตกรรม “Health Stations (สถานีสุขภาพ)” ตั้งแต่ เดือน ตุลาคม – ธันวาคม 2566 จำนวน 77 คน พบว่า ความพึงพอใจอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 92.21 อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 7.79



ภาพที่ 159-165 “Health Stations (สถานีสุขภาพ)”

การมีสุขภาพดี

4 **รวม** **สุขภาพดี** **ในชีวิต**

กลุ่มเหมาะสม
กลุ่มปกติ

ระดับความดันโลหิต

เหมาะสม : น้อยกว่า 120/80 mmHg.
ปกติ : 120-129/80-89 mmHg.

คำแนะนำ

เน้นกินอาหารจำพวกผัก-ผลไม้
ลดอาหารประเภทไขมัน แป้ง น้ำตาล เค็ม
จัด และออกกำลังกาย สดชื่น พุทรี สีสันสดใส
ออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นประจำทุกวัน

😊😊😊 พยายามลดน้ำหนักตัวลงให้เหมาะสมกับ
ร่างกาย ทำได้ก็ให้ดีกว่า ทำไม่ได้ก็ให้
พอ ควรลดความเครียด และนอนหลับ
ให้เต็มที่ ทุกๆ 1 ปี

การมีสุขภาพดี

4 **รวม** **สุขภาพดี** **ในชีวิต**

กลุ่มเสี่ยง

ระดับความดันโลหิต

เสี่ยง : 130-139/85-89 mmHg.

ลด-เลิก

ลดอาหารประเภทไขมัน แป้ง น้ำตาล เค็มจัด
หวานจัด อาหารหมักดอง และจังก์ฟู้ด ลดเหล้า
พุทรี สีสันสดใส

คำแนะนำ

ออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นประจำทุกวัน พยายาม
ลดน้ำหนักตนเองให้เหมาะสมกับร่างกาย ควรจัด
ความเครียด และระดับน้ำตาลในเลือดทุกๆ 1 ปี
หากมีข้อสงสัยควรพบแพทย์ทันที

การมีสุขภาพดี

4 **รวม** **สุขภาพดี** **ในชีวิต**

กลุ่มสงสัยป่วย

ระดับความดันโลหิต

สงสัยป่วย
มากกว่าหรือเท่ากับ 140/90 mmHg.

งด-ลด-เลิก

งดเหล้า พุทรี สีสันสดใส
ลดอาหารประเภทไขมัน แป้ง น้ำตาล ลด
การกินอาหารประเภททอด หรือจัด
อาหารประเภทหวานเค็ม

คำแนะนำ

เน้นกินผักและผลไม้สด ออกกำลังกายเป็นประจำ
พักผ่อนให้เพียงพอ ควรควบคุมอาหารในเกณฑ์ปกติ พยายาม
นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และปฏิบัติตามคำแนะนำ
อย่างเคร่งครัด

การมีสุขภาพดี

4 **รวม** **สุขภาพดี** **ในชีวิต**

ป่วยและอันตราย

ระดับความดันโลหิต

กลุ่มป่วย
มากกว่าหรือเท่ากับ
140/90 mmHg.

งด-ลด-เลิก

งดเหล้า พุทรี สีสันสดใส
ลดอาหารประเภทไขมัน แป้ง น้ำตาล งด
การกินอาหารประเภททอด หรือจัด
ลดอาหารรสเค็ม เค็มจัด หวานจัด

คำแนะนำ

เน้นกินผักและผลไม้สด กินอาหารจำพวกต้ม ผัด ออกกำลังกาย
สม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ พยายามนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
และปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด

ข้อควรระวัง

ระวังโรคแทรกซ้อน โรคหัวใจ โรคตา
บนศีรษะ โรคไตเสื่อม โรคหลอดเลือดตีบตัน

มาเร็ว รักษาได้
ไม่พิการ

ต้องมา รพ.เร็ว ที่นี้

ปากเบี้ยว

- หน้าเบี้ยว
- ปากเบี้ยว

อ่อนแรง

- แขนขาอ่อนแรง
- ชาครึ่งซีก เล็บเขียว

พูดไม่ชัด

- พูดลิ้นปาก
- พูดไม่ออกเสียง

รับฝาก รพ. โทร 089-4745523
ห้องฉุกเฉิน รพ.ศรี ๑๑๑

ภาพที่ 166-170 แสดงการ์ดให้ความรู้สุขภาพ