

ชื่อเรื่อง : การจัดการกระบวนการเรียนรู้ให้กับผู้รับบริการผ่าน “Plant-based foods” อาหารต้านโควิด - 19

ชื่อกลุ่มงาน คลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมบริการสุขภาพ สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง
รายชื่อ

1. นางพิกุล	ศรีบุตรี	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ
2. นายมนตรี	รวยพร	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
3. นางชนารัตน์	ไวยคณี	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
4. นางสาววิภาดา	รูปงาม	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ
5. นายพงศา	โพชัย	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
6. นางสาวณัฐธิดา	แสงเทียนปะไพ	นักโภชนาการ
7. นางสาวกิงแก้ว	เอี่ยมโอษฐ์	พนักงานบริการ

หลักการและเหตุผล/ที่มา

เนื่องจากสถานการณ์ปัจจุบันมีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ซึ่งเป็นโรคอุบัติใหม่ (Emerging infectious diseases) คือ โรคติดเชื้อที่ปรากฏในประชากรเป็นครั้งแรก หรือโรคติดเชื้อที่เคยมีอยู่ดั้งเดิม แต่ได้มีการแพร่ระบาดขึ้นอย่างรวดเร็ว ทั้งในแง่ของการเพิ่มจำนวนผู้ป่วย และในแง่ของการระบาดไปยังภูมิภาคอื่น (องค์การอนามัยโลก,2557) เป็นโรคระบาด ตามความหมายในพระราชบัญญัติโรคติดต่อ (ศูนย์กฎหมาย กรมควบคุมโรค,2558) คือ โรคติดต่อหรือโรคที่ยังไม่ทราบสาเหตุของการเกิดโรคแน่ชัด ซึ่งอาจแพร่ไปสู่ผู้อื่นได้อย่างรวดเร็ว และกว้างขวาง หรือมีภาวะของการเกิดโรคมามากผิดปกติกว่าที่เคยเป็นมา ในประเทศไทยมีการแพร่ระบาดที่รุนแรงมากขึ้น พบว่ามีรายงานผู้ติดเชื้อและมีผู้เสียชีวิตเพิ่มมากขึ้น เมื่อได้รับเชื้อผู้ป่วยจะมีอาการ คือ ไข้ อ่อนเพลีย ไอ จาม เจ็บคอ น้ำมูกไหล มีผื่นขึ้น ตาแดง หายใจลำบาก หอบเหนื่อย ในบางรายที่มีอาการรุนแรงจะทำให้ระบบหัวใจและหลอดเลือดล้มเหลว ปอดบวม ปอดอักเสบ น้ำท่วมปอด และถึงแก่ชีวิต ซึ่งสถานการณ์แพร่ระบาดในครั้งนี้ เป็นเรื่องที่หลายภาคส่วนให้ความสำคัญและ

อาหารจากพืชเป็นหลักหรือ plant-based foods คือ อาหารที่มีผลไม้ ผัก ธัญพืช ถั่วต่างๆ สมุนไพร และเครื่องเทศ ไม่รวมผลิตภัณฑ์จากสัตว์ ที่ประกอบด้วย เนื้อแดง สัตว์ปีก ปลา ไข่ และผลิตภัณฑ์จากนม โดยเป็นอาหารที่เน้นใช้โปรตีนจากพืช (Ostfeld RJ, 2017) ปัจจุบันมีการศึกษาเกี่ยวกับอาหาร plant-based พบว่าช่วยลดความดันโลหิต ลดคอเลสเตอรอล ควบคุมน้ำตาลในเลือด ลดความเสี่ยงของโรคเมตาบอลิก และช่วยลดน้ำหนัก นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร plant-based ในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 เช่น งานวิจัยของ Massachusetts General Hospital (MGH) ศึกษาผู้เข้าร่วมงานวิจัยทั้งหมด 592,571 รายเป็นประชากรที่อาศัยในประเทศสหรัฐอเมริกา และประเทศอังกฤษ โดยใช้แบบสอบถาม Healthful Plant-based Diet Score เปรียบเทียบกลุ่มที่มีคะแนนน้อยกว่า 25% ผู้ที่มีคะแนนมากกว่า 75 %ของแบบสอบถาม พบว่า การรับประทานอาหาร plant-based มีความเสี่ยงต่ำในการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019และมีอาการรุนแรง จากงานวิจัยนี้ผู้วิจัยให้ข้อเสนอแนะว่าในช่วงการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 นอกจากการสวมหน้ากากอนามัยและการฉีดวัคซีนแล้ว อาหารเป็นปัจจัยสำคัญที่ควรให้ความสำคัญอีกหนึ่งปัจจัยเพื่อช่วยลด

ความเสี่ยงหรืออาการที่รุนแรงของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และงานวิจัยของ Kim H. และคณะ ได้ศึกษาเกี่ยวกับอาหาร plant-based และอาหารประเภทปลา (Pescatarian diet) บุคลากรสาธารณสุขใน 6 ประเทศ ที่ติดเชื้อโคโรนา 2019 เปรียบเทียบ 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองจำนวน 568 ราย และกลุ่มควบคุม จำนวน 2,316 ราย พบว่าอาหาร 2 ประเภทนี้ช่วยลดความรุนแรงของการติดเชื้อโคโรนา 2019 ได้ จะเห็นได้ว่างานวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า อาหาร plant-based มีส่วนช่วยในการลดความเสี่ยงในการติดเชื้อไวรัสโคโรนาและอาการที่รุนแรง

จากผลงานวิจัยของ NTL Institute แสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพในการเรียนรู้ในแบบต่างๆ โดยแสดงเป็นรูปประติมากรรมแห่งการเรียนรู้แบ่งเป็น 7 ระดับ เรียงจากน้อยไปหามากดังนี้ 1) การเรียนแบบนั่งฟังบรรยาย เป็นวิธีที่ง่ายที่สุดแต่ได้ผลน้อยที่สุด 2) การอ่านด้วยตัวเองจะจำได้เพิ่มขึ้นเล็กน้อย 3) การเรียนแบบการฟังเสียง ดูรูปภาพหรือวิดีโอทำให้สมองเราได้เห็นและคิดตาม จดจำสิ่งที่เรียนได้ดีขึ้น 4) การเรียนแบบเห็นตัวอย่างจริง เช่น การสาธิตให้ดูของอาจารย์ผู้สอน การเรียนที่ได้ผลเพิ่มขึ้นมาอีก คือ 5) การเรียนแบบพูดคุยและแบ่งปันความเห็น เช่น การเรียนเป็นกลุ่ม วิธีการเรียนที่ดีที่สุด คือ 6) การลงมือปฏิบัติจริง ทำให้ผู้เรียนได้เจอปัญหาและเข้าใจในสิ่งที่ทำ ยิ่งไปกว่านั้นถ้า 7) นำความรู้ที่เรียนไปถ่ายทอดต่อจะทำให้จำนวนที่สุด ผู้จัดทำเห็นความสำคัญและประโยชน์ของอาหาร plant-based ช่วยลดความเสี่ยงที่รุนแรงจากการติดเชื้อโคโรนา 2019 อีกทั้งยังช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดความดันสูง ลดคอเลสเตอรอล เป็นต้น รวมถึงการผสมผสานการเรียนรู้ ที่เน้นลงมือปฏิบัติจริงทำให้ผู้รับบริการเข้าใจและเรียนรู้จดจำได้ดียิ่งขึ้น จึงได้จัดกระบวนการเรียนรู้ให้กับผู้รับบริการผ่าน Plant-based foods อาหารต้านโควิด – 19 ขึ้น

วัตถุประสงค์/เป้าหมาย

1. เพื่อพัฒนากระบวนการดูแลผู้รับบริการในช่วงสถานการณ์โควิดผ่าน plant-based foods
2. เพื่อให้ผู้รับบริการมีทางเลือกด้านอาหารในการดูแลสุขภาพเพิ่มขึ้นในช่วงสถานการณ์โควิด-19
3. เพื่อให้ผู้รับบริการมีความเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์ ข้อจำกัดของอาหาร plant-based และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้

ผลการดำเนินงาน

การประยุกต์ใช้กับผู้รับบริการ

ผู้รับบริการได้รับการเรียนรู้ผ่านกระบวนการกลุ่ม ผ่าน Plant-based foods อาหารต้านโควิด – 19 รวมทั้งมีทางเลือกในการดูแลสุขภาพ เข้าใจประโยชน์ ข้อจำกัดของอาหาร plant-based และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้

ขั้นตอนการดำเนินงาน

1. ศึกษาข้อมูลและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอาหารที่มีส่วนช่วยในการเพิ่มภูมิคุ้มกันหรือลดความเสี่ยงในช่วงสถานการณ์แพร่ระบาดของโควิด-19
2. ศึกษารูปแบบหรือกระบวนการที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้รับบริการมีการเรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับอาหาร plant-based มากขึ้น
3. ประชุมทีมงานที่เกี่ยวข้องเพื่อวางแผนในการจัดกิจกรรม
4. เริ่มจัดกิจกรรมทดลองในกลุ่มผู้รับบริการในผู้ป่วยโรคเบาหวาน โดยชักประวัติเพิ่มเติมเกี่ยวกับโรคเลือดหรือภาวะเสี่ยง/ภาวะพร่องวิตามินบี 12 ถ้าผู้รับบริการไม่มีภาวะเหล่านี้สามารถเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มได้

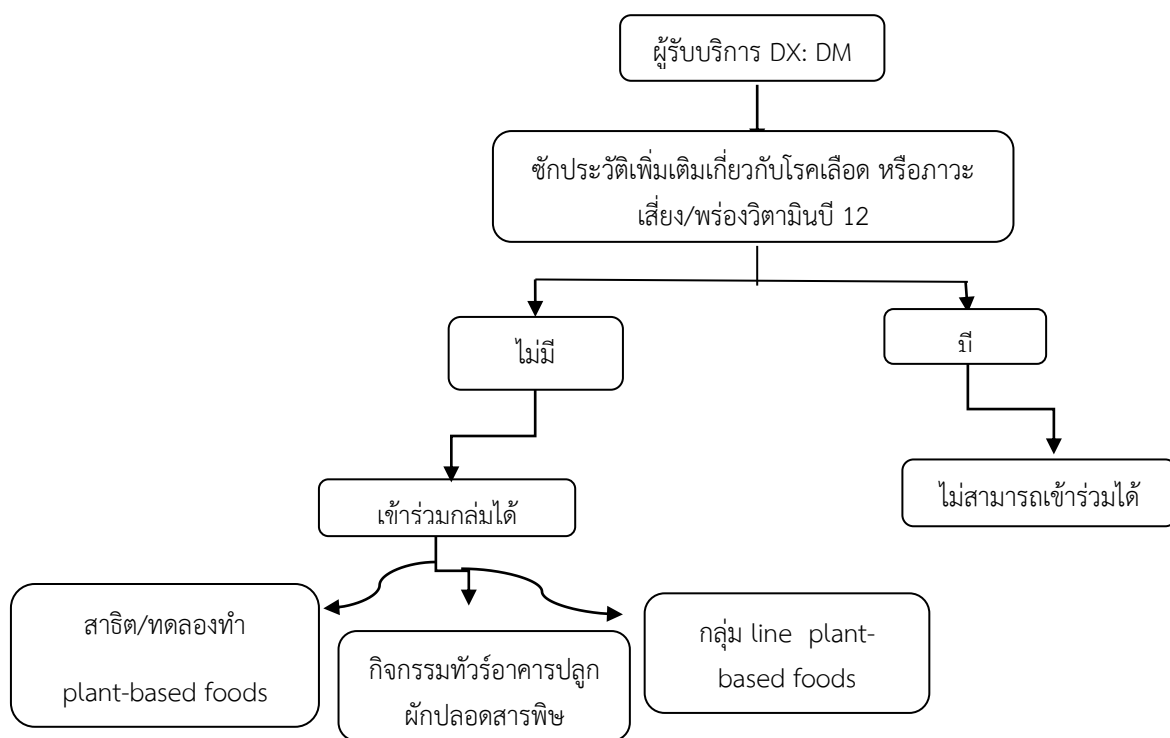
5. ผู้รับบริการที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นเบาหวานที่สามารถเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มได้ โดยแต่ละครั้งจำกัดไม่เกินครั้งละ 5 คน พยาบาลให้ความรู้โรคเบาหวาน และอาหาร plant-based โดยใช้ผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางและใช้การสนทนาสร้างแรงจูงใจ

6. พาผู้รับบริการมาที่ห้องครัวสาธิต สาธิตการประกอบอาหาร plant-based ให้ผู้รับบริการมีส่วนร่วม ถาม ข ตอบข้อสงสัย และทดลองลงทำอาหาร plant-based ด้วยตนเอง

7. พาผู้รับบริการทัวร์อาคารปลูกผักปลอดสารพิษ จากนั้นรับฟังข้อเสนอแนะและร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องอาหาร plant-based ร่วมวางแผนในการนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

8. จัดตั้งกลุ่ม “Plant-based foods” รักสุขภาพ เพื่อให้ผู้รับบริการได้เข้าถึงข้อมูลด้านอาหาร และพูดคุยแลกเปลี่ยนข้อมูล

แผนผังการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม “plant-based foods” อาหารต้านโควิด-19



ปัจจัยความสำเร็จ

1. ความร่วมมือของผู้รับบริการในการเข้าร่วมกลุ่ม “ Plant-based foods” อาหารต้านโควิด – 19
2. วิธีการและขั้นตอนในการจัดกระบวนการกลุ่ม
3. ความต่อเนื่องในการจัดกิจกรรมกลุ่ม

การนำไปใช้

รูปแบบในการจัดกระบวนการเรียนรู้ “Plant-based foods อาหารต้านโควิด – 19” เพื่อให้
ผู้รับบริการได้รับประโยชน์สูงสุด

บรรณานุกรม

- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2563). โรคติดเชื้อโคโรนา 2019, สืบค้นเมื่อวันที่ 26 พฤษภาคม 2564, จาก https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/file/g_km/handout001_12032020.pdf.
- ศูนย์กฎหมาย กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2558). พระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. 2558. (พิมพ์ครั้งที่ 2), (หน้า 2). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- องค์การอนามัยโลก. (2557). A brief guide to emerging infectious diseases and zoonoses. สืบค้นเมื่อวันที่ 26 พฤษภาคม 2564, จาก <https://apps.who.int/iris/handle/10665/204722>.
- The Harvard Gazette. (2021). *Diet may affect risk and severity of covid -19*. Retrieved from <https://news.harvard.edu/gazette/story/2021/09/diet-could-affect-coronavirus-risk-according-to-mgh-study/>.
- Ostfeld RJ. (2017). *Definition of a plant-based diet and overview of this special issue*. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5466934/>.
- เวลเนสสวีแคร์เซ็นเตอร์. (2565). *อาหารจากพืชกับอาหารจากเนื้อสัตว์*. สืบค้นเมื่อวันที่ 10 มกราคม 2565, จาก <https://www.wellnesswecare.com/th/article/plant-based-diet-vs-animal-based-diet-an-evidence-based-approach>.
- Kim H, Rebholz CM, Hegde S, LaFiura C, Raghavan M, Lloyd JF, Cheng S, & Seidemann SB. *plant-based diets, pescatarian diets and Covid-19 severity: a population-based case- control study in six countries*. BMJ Journals, 4(1), 1-10.
- ปองพล ทนุผล. (2563). *ผลต่อสุขภาพของอาหารเน้นพืชผัก*. สืบค้นเมื่อวันที่ 10 มกราคม 2565, จาก <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/530/%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%AB%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B9%80%E0%B8%99%E0%B9%89%E0%B8%99%E0%B8%9E%E0%B8%B7%E0%B8%8A%E0%B8%9C%E0%B8%B1%E0%B8%81/>.