**การประเมินความรู้ของ อสค. ทั้งนี้ให้ใช้เกณฑ์ ดังนี้**

**การประเมินศักยภาพ อสค. (ผู้ป่วย) ทั้งนี้ให้ใช้เกณฑ์ ดังนี้**

1. คุมอาหารอย่างเป็นรูปธรรม

กินแบบลดหวาน

กินน้ำตาลวันละ 1-2 ช้อนชา กินน้ำตาลวันละ 3-4 ช้อนชา

กินน้ำตาลวันละ 5-6 ช้อนชา กินน้ำตาลวันละ 6 ช้อนชาขึ้นไป

 ลดมัน

กินน้ำมันประกอบอาหารวันละ 1-2 ช้อนชา

กินน้ำมันประกอบอาหารวันละ 3-4 ช้อนชา

กินน้ำมันประกอบอาหารวันละ 5-6 ช้อนชา

กินน้ำมันประกอบอาหารวันละ 6 ช้อนชาขึ้นไป

 ลดเค็ม

กินน้ำปลาปรุงอาหารวันละ 1 ช้อนชา

กินน้ำปลาปรุงอาหารวันละ 2 ช้อนชา

กินน้ำปลาปรุงอาหารวันละ 3 ช้อนชา

กินน้ำปลาปรุงอาหารวันละ 3 ช้อนชาขึ้นไป

 ดื่มน้ำเปล่า

ดื่มน้ำเปล่าวันละ 3-4 แก้วต่อวัน

ดื่มน้ำเปล่าวันละ 5-6 แก้วต่อวัน

ดื่มน้ำเปล่าวันละ 7-8 แก้วต่อวัน

ดื่มน้ำเปล่าวันละ 8 แก้วต่อวันขึ้นไป

**ต้องผ่าน 3 ใน 4 ข้อขึ้นไปถือว่า “ผ่าน” ในข้อนี้**

(2) ดูแลการกินยาให้ตรงเวลา และไปพบแพทย์ตามนัด

 ผ่าน ไม่ผ่าน

(3) ออกกำลังกายที่เหมาะสม (อุ่นเครื่อง เริ่มบริหาร เบาเครื่อง)

 ผ่าน ไม่ผ่าน

(4) บำรุงรักษาจิตใจ (ปล่อยวาง ทำจิตให้สงบ สวดมนต์)

 ผ่าน ไม่ผ่าน

(5) การดูแลสุขภาพช่องปาก

 ผ่าน ไม่ผ่าน

(6) จัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม

 ผ่าน ไม่ผ่าน

**เกณฑ์การพิจารณา ทั้งหมดอย่างน้อยต้องทำได้ 4 ข้อ ใน 6 ข้อ จึงถือว่า “ผ่าน”**

 หมายเหตุ : ช่องสีแดงคือไม่ผ่านถ้ามีการเลือกช่องนี้

1. คุมอาหารอย่างเป็นรูปธรรม

กินแบบลดหวาน

กินน้ำตาลวันละ 1-2 ช้อนชา กินน้ำตาลวันละ 3-4 ช้อนชา

กินน้ำตาลวันละ 5-6 ช้อนชา กินน้ำตาลวันละ 6 ช้อนชาขึ้นไป

ลดมัน

กินน้ำมันประกอบอาหารวันละ 1-2 ช้อนชา

กินน้ำมันประกอบอาหารวันละ 3-4 ช้อนชา

กินน้ำมันประกอบอาหารวันละ 5-6 ช้อนชา

กินน้ำมันประกอบอาหารวันละ 6 ช้อนชาขึ้นไป

ลดเค็ม

กินน้ำปลาปรุงอาหารวันละ 1 ช้อนชา

กินน้ำปลาปรุงอาหารวันละ 2 ช้อนชา

กินน้ำปลาปรุงอาหารวันละ 3 ช้อนชา

กินน้ำปลาปรุงอาหารวันละ 3 ช้อนชาขึ้นไป

ดื่มน้ำเปล่า

ดื่มน้ำเปล่าวันละ 3-4 แก้วต่อวัน

ดื่มน้ำเปล่าวันละ 5-6 แก้วต่อวัน

ดื่มน้ำเปล่าวันละ 7-8 แก้วต่อวัน

ดื่มน้ำเปล่าวันละ 8 แก้วต่อวันขึ้นไป

**ต้องผ่าน 3 ใน 4 ข้อขึ้นไปถือว่า “ผ่าน” ในข้อนี้**

1. ดูแลการกินยาให้ตรงเวลา และไปพบแพทย์ตามนัด

ผ่าน ไม่ผ่าน

1. ออกกำลังกายที่เหมาะสม (อุ่นเครื่อง เริ่มบริหาร เบาเครื่อง)

ผ่าน ไม่ผ่าน

1. บำรุงรักษาจิตใจ (ปล่อยวาง ทำจิตให้สงบ สวดมนต์)

ผ่าน ไม่ผ่าน

1. การดูแลสุขภาพช่องปาก

ผ่าน ไม่ผ่าน

1. จัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม

ผ่าน ไม่ผ่าน

**เกณฑ์การพิจารณา ทั้งหมดต้องผ่านการวัดความรู้
ร้อยละ 80 หรือ 5 ใน 6 ข้อ จึงถือว่า “ผ่าน”**

 หมายเหตุ : ช่องสีแดงคือไม่ผ่านถ้ามีการเลือกช่องนี้