

แบบฟอร์มที่ 1 การบ่งชี้องค์ความรู้				
ชื่อหน่วยงาน : งานส่งเสริมสุขภาพ(ออกกำลังกาย) กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 8				
ประเด็นความรู้/ยุทธศาสตร์	เป้าประสงค์	ตัวชี้วัดความสำเร็จ	เป้าหมาย	องค์ความรู้ที่จำเป็น
แก้ไขปัญหาโรคอ้วนคนไทย	เพื่อให้ประชาชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีตามหลักการ 3 อ. และมีรอบเอวตามเกณฑ์	หน่วยบริการสาธารณสุขในเครือข่าย สามารถจัดตั้งคลินิกไร้พุงได้ โดยยึดตามหลักคู่มือการดำเนินงานจัดตั้งคลินิกไร้พุงที่ศูนย์สนับสนุนให้	จังหวัดละ 2 แห่ง รวม 8 แห่ง	1 หลัก 3 อ. พิชิตอ้วน พิชิตพุง 2. เกณฑ์การประเมินแบบมีส่วนร่วมคลินิกไร้พุง
องค์ความรู้ที่เลือกมาทำแผนการจัดการความรู้ : แนวทางการจัดตั้งคลินิกไร้พุง (ข้อ1+ข้อ2)				
เหตุผลที่เลือกองค์ความรู้ : จากการสำรวจสุขภาพประชากรไทยครั้งที่ 3 ปี 2547 พบว่าจำนวนประชากรที่อ้วนลงพุงเพิ่มขึ้น 1.3 เท่าของการสำรวจในปี 2540 โดยในปี 2547 ประชากรในประเทศไทยที่อายุมากกว่า 35 ปี จำนวน 9.3 ล้านคน พบว่ามีเส้นรอบพุงเกินเกณฑ์ที่กำหนด โดยพบว่าผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ร้อยละ 52 และ ร้อยละ 22 ซึ่งจากสถานการณ์ดังกล่าวกรมอนามัยจึงดำเนินการกำหนดประเด็นยุทธศาสตร์ “คนไทยไร้พุงขึ้น” เพื่อแก้ไขปัญหาโรคที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ โดยกำหนดแนวทางการแก้ไขปัญหา คือ ดำเนินการด้านองค์กรไร้พุง และดำเนินการจัดตั้งคลินิกไร้พุงในสถานบริการสาธารณสุข โดยคาดหวังว่าจะเป็นคลินิกให้บริการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกายและการบริโภคอาหาร ทั้งกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง และกลุ่มที่มีภาวะเป็นโรค ซึ่งทางศูนย์อนามัยที่ 8 ได้จัดทำคู่มือแนวทางการดำเนินงานจัดตั้งคลินิกไร้พุง ทั้งนี้เพื่อสนับสนุนให้โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลชุมชน และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพระดับตำบล ได้นำรูปแบบดังกล่าวไปประยุกต์ใช้ให้เข้ากับบริบท ตามหน้าที่ความรับผิดชอบในหน่วยงานเอง เพื่อเป็นการขยายเครือข่ายและสร้างการทำงานร่วมกันระหว่างเครือข่ายที่ดูแลสุขภาพประชาชน				
รายชื่อสมาชิกกลุ่ม 1. นายมานพ ศรีชมภู 2. นายเพิ่มศักดิ์ รุ่งจิรารัตน์ 3. นางณฐอร เชื้อมชิต 4. นางสาวพจนีย์ บัณฑิตวงศ์ 5. นายกฤษณะ ฉับฉาย				
หัวหน้าผู้จัดการความรู้		หัวหน้ากลุ่มงาน		
(นายมานพ ศรีชมภู)		(นางสาวพิมพ์ชนก แพรสุวรรณ)		
ผู้ทบทวน		ผู้อนุมัติ		
(ประธาน/เลขาธิการคณะกรรมการจัดการความรู้)		(ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 8 / ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ)		

แบบฟอร์มที่ 2 : แผนการจัดการความรู้

ชื่อหน่วยงาน : งานส่งเสริมสุขภาพ(ออกกำลังกาย) กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 8						
องค์ความรู้ที่เลือก : แนวทางการจัดตั้งคลินิกไร้พุง ตามหลัก 3อ.						
ตัวชี้วัดความสำเร็จ : หน่วยบริการสาธารณสุขในเครือข่าย สามารถจัดตั้งคลินิกไร้พุงได้ โดยยึดตามหลักคู่มือการดำเนินงานจัดตั้งคลินิกไร้พุง ที่ศูนย์สนับสนุนให้						
เป้าหมาย : จังหวัดละ 2 แห่ง รวม 8 แห่ง						
ที่	กิจกรรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	ผู้รับผิดชอบ	เอกสาร
1	การบ่งชี้ความรู้ : - ประชุมสมาชิกเพื่อ ทบทวนผลการดำเนินงาน ในปีที่ผ่านมา (AAR) เกี่ยวกับปัจจัยที่ประสบความสำเร็จ และปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนา - จัดทำแผนการจัดการความรู้	- ม.ค. 54 - ม.ค.54	- จำนวนสมาชิกกลุ่ม - แผนการจัดการความรู้	5คน 1 แผน	1. นายมานพ ศรีชมภู 2. นายเพิ่มศักดิ์ รุ่งจิรรัตน์ 3. นางณฐอรเชื้อมชิต 4. นางสาวพจนีย์ บัณฑิตวงศ์	- แบบฟอร์ม 1 - แบบฟอร์ม 2
2	การสร้างและแสวงหาความรู้ - ทบทวนองค์ความรู้งานวิชาการงานวิจัย เกี่ยวกับการแนวทางการจัดตั้งคลินิกไร้พุงและการแก้ไขปัญหาโรคอ้วน (BAR) -การจัดตั้งคุณเอื้อ คุณกิจ และคุณอำนวย (Mapping)	ม.ค.54	- คัดเลือกและหาแหล่งความรู้ - ทบทวนและสรุปความรู้ - รายชื่อคณะทำงานและการแบ่งหน้าที่รับผิดชอบ	1 ครั้ง 1 ครั้ง	มานพ /เพิ่มศักดิ์ / พจนีย์ มานพ	-แบบบันทึกความรู้ แบบบันทึกความรู้
3	การจัดการความรู้ให้เป็นระบบ - เรียบเรียงและสกัดความรู้เกี่ยวกับกระบวนการดำเนินงาน “คู่มือการดำเนินงานจัดตั้งคลินิกไร้พุง” - การคัดเลือกองค์ความรู้ให้เป็นหมวดหมู่ที่จะช่วยให้การทำงานสำเร็จ(DAR)	ก.พ. 54	- การจัดหมวดหมู่องค์ความรู้ - บันทึกความรู้ให้เป็นหมวดหมู่ - จัดเก็บในคลังความรู้ของหน่วยงาน - ทบทวนองค์ความรู้ - คัดเลือกองค์ความรู้ที่จำเป็นเพื่อจัดทำคู่มือการจัดตั้งคลินิกไร้พุง	1 ครั้ง 3 เรื่อง 1 ครั้ง 1 ครั้ง 1 ครั้ง	มานพ เพิ่มศักดิ์ พจนีย์	- แบบบันทึกความรู้ - การให้น้ำหนัก

แบบฟอร์มที่ 2 : แผนการจัดการความรู้						
ชื่อหน่วยงาน : งานส่งเสริมสุขภาพ(ออกกำลังกาย) กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 8						
องค์ความรู้ที่เลือก : แนวทางการจัดตั้งคลินิกไร้พุง ตามหลัก 3อ.						
ตัวชี้วัดความสำเร็จ : หน่วยบริการสาธารณสุขในเครือข่าย สามารถจัดตั้งคลินิกไร้พุงได้ โดยยึดตามหลักคู่มือการดำเนินงานจัดตั้งคลินิกไร้พุง ที่ศูนย์สนับสนุนให้						
เป้าหมาย : จังหวัดละ 2 แห่ง รวม 8 แห่ง						
ที่	กิจกรรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	ผู้รับผิดชอบ	เอกสาร
4	การประมวลและกลั่นกรองความรู้ การจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ - การประชุมสมาชิก - การกลั่นกรองความรู้	ก.พ.-มี.ค. 54	- จำนวนครั้งของการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ - สรุปและกลั่นกรองเป็นองค์ความรู้ “คู่มือการดำเนินงานจัดตั้งคลินิกไร้พุง”	3 ครั้ง 4 องค์ความรู้ 1คู่มือ	1. นายมานพ ศรีชมภู 2. นายเพิ่มศักดิ์ รุ่งจิรรัตน์ 3. นางณฐอร เชื่อมชิต 4. นางสาวพจนีย์ บัณฑิตวงศ์ 5. นายกฤษณะ ฉับฉาย	- แบบฟอร์ม 3 กิจกรรมการจัดการความรู้
5	การเข้าถึงความรู้ - กระบวนการนำความรู้ไปสู่ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย โดยนำความรู้ที่ได้บันทึกนำเสนอผ่านเอกสาร / Drive K / เพื่อให้ผู้เกี่ยวข้องได้รับทราบ และ ทบทวนข้อมูล	กพ -มี.ค 54	- นำกิจกรรมการจัดการความรู้ทั้งหมดบันทึกและ นำเสนอผ่าน Dive K และ เพิ่มเอกสาร	1 ครั้ง	1. นายมานพ ศรีชมภู 2. นายเพิ่มศักดิ์ รุ่งจิรรัตน์ 3. นางณฐอร เชื่อมชิต 4. นางสาวพจนีย์ บัณฑิตวงศ์ 5. นายกฤษณะ ฉับฉาย	- Drive K / KM งานออกกำลัง กาย ปี 54
6	การแบ่งปัน แลกเปลี่ยนความรู้ - การนำเสนอคู่มือฉบับร่างให้ผู้บริหารและ ผู้เกี่ยวข้องทราบข้อมูล	เม.ย.54	- นำเสนอผลการจัดการ ความรู้ใน Dive K และ เพิ่มเอกสาร	2 ครั้ง	1. นายมานพ ศรีชมภู 2. นายเพิ่มศักดิ์ รุ่งจิรรัตน์ 3. นางณฐอร เชื่อมชิต 4. นางสาวพจนีย์ บัณฑิตวงศ์ 5. นายกฤษณะ ฉับฉาย	- Drive K / KM งานออกกำลัง กาย ปี 54

แบบฟอร์มที่ 2 : แผนการจัดการความรู้						
ชื่อหน่วยงาน : งานส่งเสริมสุขภาพ(ออกกำลังกาย) กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 8						
องค์ความรู้ที่เลือก : แนวทางการจัดตั้งคลินิกไร้พุง ตามหลัก 3อ.						
ตัวชี้วัดความสำเร็จ : หน่วยบริการสาธารณสุขในเครือข่าย สามารถจัดตั้งคลินิกไร้พุงได้ โดยยึดตามหลักคู่มือการดำเนินงานจัดตั้งคลินิกไร้พุง ที่ศูนย์สนับสนุนให้						
เป้าหมาย : จังหวัดละ 2 แห่ง รวม 8 แห่ง						
ที่	กิจกรรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	ผู้รับผิดชอบ	เอกสาร
	- นำองค์ความรู้ที่ได้ “คู่มือการดำเนินงานจัดตั้งคลินิกไร้พุง” ไปทดลองใช้เผยแพร่สู่องค์กรเครือข่าย	ก.ย.54	- จำนวนครั้งของการเผยแพร่	4 ครั้ง (4 จังหวัด)	1. นายมานพ ศรีชมภู 2. นายเพิ่มศักดิ์ รุ่งจิรรัตน์ 3. นางสาวพจนีย์ บัณฑิตวงศ์	-การจัดประชุมถ่ายทอดองค์ความรู้
	- นิเทศติดตาม ในพื้นที่ 4 จังหวัด เพื่อ - ติดตามการนำไปใช้ของคู่มือ - รับฟังปัญหาอุปสรรค - AAR เพื่อหาแนวทางแก้ไขปัญหา - ส่งข้อมูลที่ผ่านการแก้ไขของปัญหา ให้พื้นที่เพื่อปรับใช้ - นิเทศติดตาม ครั้งที่ 2 - ประเมินผลการนำไปใช้ - AAR เพื่อสรุปข้อมูลทั้งหมด	ส.ค.-ก.ย 54 เม.ย-พ.ค 55	- จำนวนครั้งของการนิเทศ - จำนวนหน่วยบริการสาธารณสุขที่นิเทศ	4 จังหวัด จังหวัดละ 2 แห่ง รวม 8 แห่ง	1. นางสาวพจนีย์ บัณฑิตวงศ์ 2. นายกฤษณะ ฉับฉาย	-แบบฟอร์ม 3 สรุปผลการจัดการความรู้ หลังจากที่ได้ติดตามนิเทศ
7	การเรียนรู้ - การนำองค์ความรู้ ไปใช้ประโยชน์	-ก.ย. 55	- - นำแผนปฏิบัติงานเสนอเป็นคู่มือการดำเนินงานจัดตั้งคลินิกไร้พุง ให้กับหน่วยบริการสาธารณสุขในเครือข่าย	1 ครั้ง	มานพ	- คู่มือการดำเนินงานจัดตั้งคลินิกไร้พุง

แบบฟอร์มที่ 2 : แผนการจัดการความรู้						
ชื่อหน่วยงาน : งานส่งเสริมสุขภาพ(ออกกำลังกาย) กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 8						
องค์ความรู้ที่เลือก : แนวทางการจัดตั้งคลินิกไร้พุง ตามหลัก 3อ.						
ตัวชี้วัดความสำเร็จ : หน่วยบริการสาธารณสุขในเครือข่าย สามารถจัดตั้งคลินิกไร้พุงได้ โดยยึดตามหลักคู่มือการดำเนินงานจัดตั้งคลินิกไร้พุง ที่ศูนย์สนับสนุนให้						
เป้าหมาย : จังหวัดละ 2 แห่ง รวม 8 แห่ง						
ที่	กิจกรรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	ผู้รับผิดชอบ	เอกสาร
	-การประเมินผล		- ประเมินผลการใช้คู่มือเพื่อปรับปรุงในโอกาสต่อไป	1 ครั้ง	1. นายมานพ ศรีชมภู 2. นายเพิ่มศักดิ์ รุ่งจิรรัตน์ 3. นางสาวพจนิษฐ์ บัณฑิตวงศ์	- แบบฟอร์ม 4 รายงานการจัด การความรู้

แบบฟอร์มที่ 3 : แผนการจัดการความรู้			
ชื่อหน่วยงาน : งานส่งเสริมสุขภาพ ออกกำลังกาย กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 8			
องค์ความรู้ที่เลือก : แนวทางการจัดดำเนินการจัดตั้งคลินิกไร้พุง (ครั้งที่ 1 BAR ทบทวน ค้นหาปัญหา)			
FA : คุณพจนีย์ note taker : คุณมานพ ผู้ถ่ายภาพ : คุณณฐอร วันที่ 14 ม.ค. 54 สถานที่ งานออกกำลังกาย			
ที่	แหล่งความรู้	เนื้อหา	องค์ความรู้ที่สกัดได้
1	คุณพจนีย์	จากที่ทางกองออกกำลังกาย ได้เชิญทางศูนย์ไปร่วมประชุมเพื่อหาแนวทางการจัดทำคู่มือการจัดตั้งคลินิกไร้พุงให้กับระดับ รพสต. ที่ผ่านมานั้น จนถึงวันนี้คู่มือดังกล่าวยังดำเนินการไม่แล้วเสร็จ แต่ตอนนี้ในระดับผู้ตรวจราชการได้ส่งการให้หน่วยงานสาธารณสุขดำเนินการจัดตั้งคลินิกไร้พุงขึ้น เพื่อให้บริการประชาชน ซึ่งในระดับเครือข่ายของศูนย์เราก็จะดำเนินการจัดตั้งแต่ยังไม่มีองค์ความรู้ในเรื่องนี้ เราควรจะดำเนินการอย่างไรในการสนับสนุนให้กับเครือข่าย ต่อการจัดตั้งคลินิกไร้พุง	ส่วนกลางยังไม่มีคู่มือที่เป็นมาตรฐานในการจัดตั้งคลินิกให้กับพื้นที่ แต่ได้ส่งการให้ดำเนินการจัดตั้งคลินิกไร้พุงรองรับประชาชน ต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
2	มานพ ศรีชมภู	ใช้แล้วตอนนี้ทางเครือข่ายหลายๆที่ได้ประสานมาสอบถามว่าจะจัดตั้งคลินิกไร้พุงต้องทำอะไรบ้าง เช่น รพ.สวรรค์ประชารักษ์ รพสต.วัดขวาง รพช.ทับทัน และจะขอมาดูงานที่คลินิกของศูนย์ ดังนั้นเราต้องมีแนวทางปฏิบัติให้กับพื้นที่ สามารถกลับไปจัดตั้งคลินิกไร้พุงได้	- ศูนย์ฯควรสร้างแนวทางการดำเนินงานจัดตั้งคลินิกไร้พุง พื้นที่สามารถนำไปใช้ได้
3	คุณเพิ่มศักดิ์	แล้วการจัดตั้งคลินิกไร้พุงต้องประกอบไปด้วยอะไรบ้าง เราต้องมาเรียบเรียงให้เป็นหมวดหมู่	จัดระบบหมวดหมู่เนื้อให้เป็นระบบ
4	คุณมานพ	ถ้าอย่างนั้นก็ต้องดูตัวอย่าง คู่มือการจัดตั้งคลินิกไร้พุงอันเดิมที่ทางกองออกกำลังกายจัดทำไว้ ว่าประกอบไปด้วยอะไรบ้าง แล้วเราจะเพิ่มเติมประเด็นใด	หัวข้อหลักที่ต้องมีในคู่มือ
5	คุณณฐอร	ถ้าอย่างนั้นเราจะเอาประเด็นใดบ้าง จะได้สรุปและแบ่งหน้าที่กันในการทำงาน รวบรวมข้อมูล	หัวข้อหลัก และการแบ่งหน้าที่

สรุปผลการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ครั้งที่ 1 สมาชิกลงความเห็นว่าคุณมีการดำเนินการจัดทำคู่มือ และได้ช่วยกันสรุปประเด็นซึ่งได้หัวข้อหลักในการจัดทำคู่มือการดำเนินงานคลินิกไร้พุงในนามของศูนย์อนามัยที่ 8 ประกอบด้วย รายละเอียดตาม Mind Map



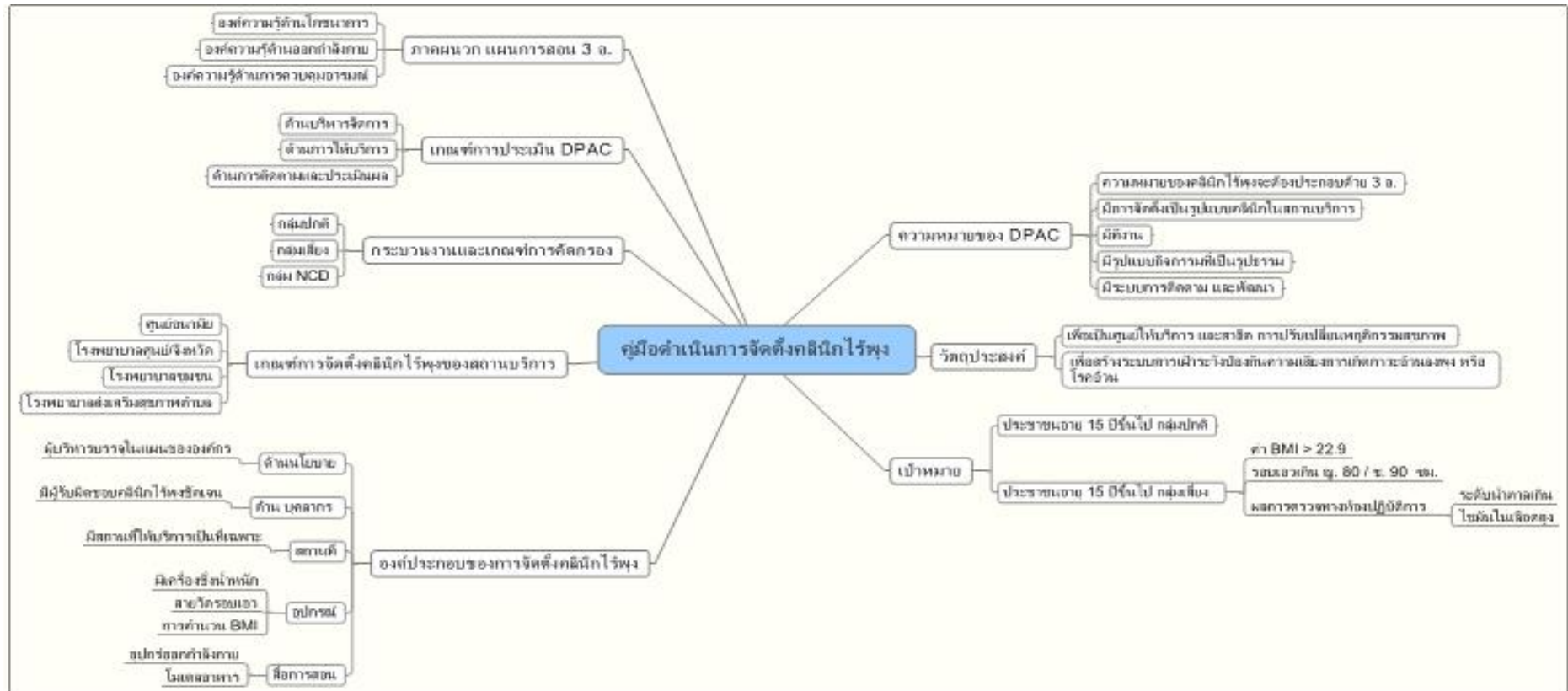
แบบฟอร์มที่ 3 : แผนการจัดการความรู้			
ชื่อหน่วยงาน : งานส่งเสริมสุขภาพ ออกกำลังกาย กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 8			
องค์ความรู้ที่เลือก : แนวทางการจัดดำเนินการจัดตั้งคลินิกไร้พุง (ครั้งที่ 2 DAR ทบทวนวรรณกรรม)			
FA : คุณพิมพ์ชนก note taker : ณฐอร ผู้ถ่ายภาพ : มานพ วันที่ 4 ก.พ. 54 สถานที่ งานออกกำลังกาย			
ที่	แหล่งความรู้	เนื้อหา	องค์ความรู้ที่สกัดได้
1	คุณพิมพ์ชนก	จากที่ดูผลการสรุปครั้งที่แล้วเราก็ได้หัวข้อคู่มือ DPAC ว่าต้องประกอบไปด้วยอะไรบ้าง ดังนั้นวันนี้เราควรที่จะมาดูที่หัวข้อว่าต้องประกอบไปด้วยอะไรบ้าง	ชี้แจงความสำคัญว่าจะต้องมีรายละเอียดเพิ่มในแต่ละหัวข้อ
2.	คุณพจนีย์	ใช้แล้ว เราต้องลงรายละเอียดเลย เข้า ความหมาย DPAC เราจะเพิ่มเติมรายละเอียดจากของเดิม คือของกองออกกำลังกาย หรือไม่	นำข้อมูลเดิมเป็นฐานและพัฒนาต่อยอด จากองค์ความรู้ที่มีอยู่
3.	คุณณฐอร	พิกี่เห็นด้วยนะ.....เพราะแต่ละหัวข้อมีรายละเอียดที่ต้องให้คำนิยามที่ชัดเจน เช่น อย่างตัวชี้วัด วัตถุประสงค์ ต้องกำหนดให้ชัด เพราะเครือข่ายจะได้นำไปปฏิบัติได้เป็นแนวทางเดียวกัน เวลารายงานผลจะได้เก็บข้อมูลเหมือนกัน	ถ้ามีรายละเอียดชัดเจนก็จะสะดวกต่อการติดตามประเมินผล ต่อการนำไปให้ของคู่มือ
4.	คุณเพิ่มศักดิ์	แต่ผมว่าเราน่าจะมาดูหัวข้อหลักกันเพิ่มเติมอีกสักรอบดีไหม ว่าควรเพิ่มหัวข้ออะไรอีก จะได้ครอบคลุมเนื้อหาให้มากที่สุด ทุกคนเห็นว่อย่างไร	เพิ่มเติมข้อมูลเพื่อให้ครอบคลุมเนื้อหาให้มากที่สุด
5.	คุณมานพ	ใช้แล้ว ผมเห็นด้วยกับขง ส่วนหัวข้อที่เราควรที่จะเพิ่ม ผมขอเสนอควรที่จะมีเนื้อหาความรู้ของทั้ง 3 อ. ลักษณะเหมือนแผนการสอน เพราะผู้ที่ปฏิบัติหน้าที่จะได้ให้คำแนะนำได้ถูก อย่างเช่น ถ้าที่ผู้รับบริการถามว่า จะออกกำลังกายสลายพุงต้องทำอะไร ดังนั้นถ้าเรามีเนื้อหรือแผนการสอน ถ้าบริหารพุง ก็จะทำให้ผู้ให้บริการสามารถให้คำแนะนำได้อย่างถูกต้อง	องค์ความรู้ที่ควรเพิ่ม จะเป็นลักษณะของแผนการสอนเฉพาะเรื่อง เพื่อความสะดวกต่อการนำไปใช้

สรุปผลการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ครั้งที่ 2 องค์ความรู้ที่สกัดได้ รายละเอียดดังนี้

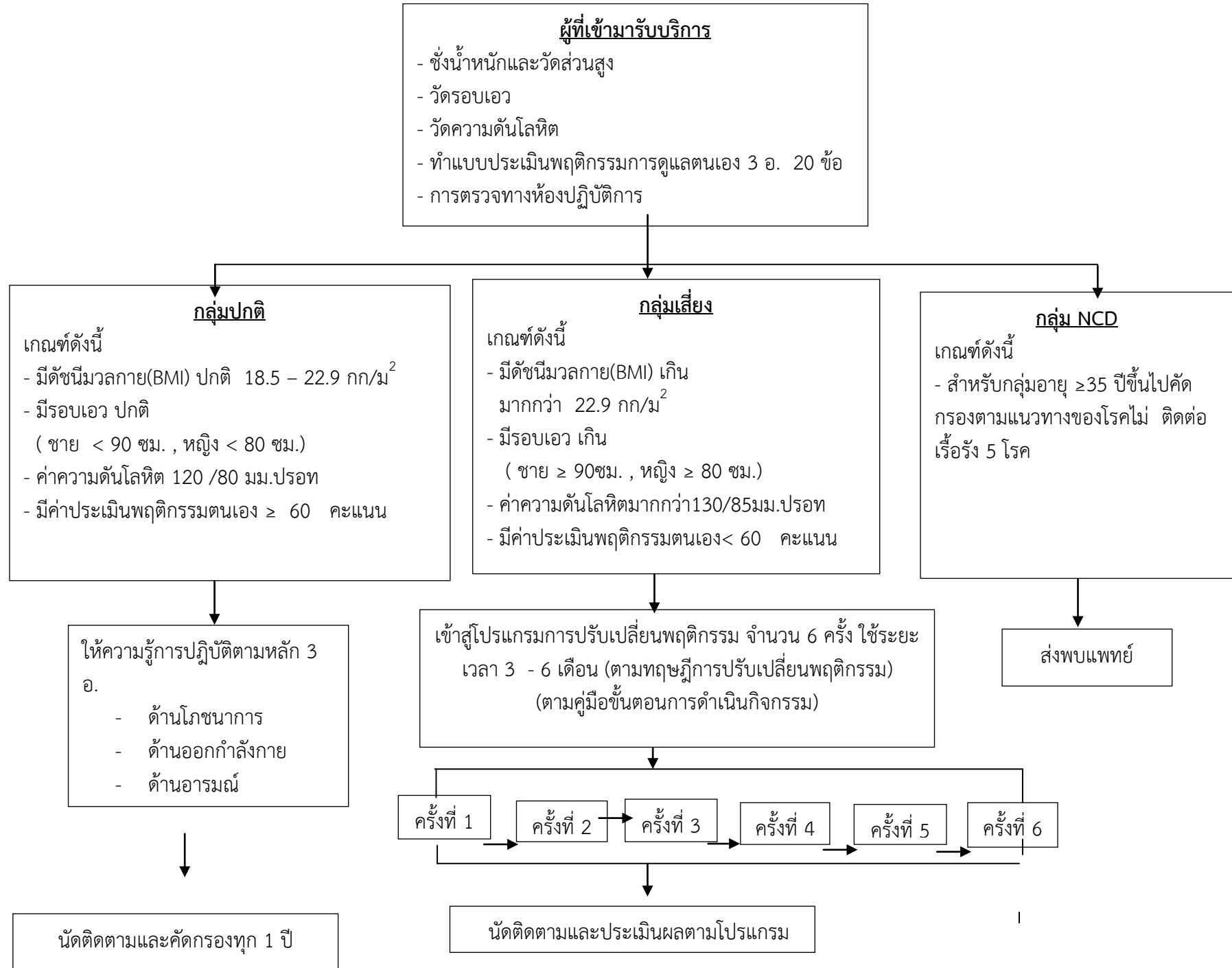
- ขยายกรอบประเด็นจากหัวข้อหลักครั้งที่ 1
- ร่วมกำหนดขอบเขต “แนวทางการคัดกรองผู้เข้ารับบริการคลินิกไร้พุง”
- ร่วมกำหนดเกณฑ์ตัวชี้วัดคลินิกไร้พุง
- แบ่งหน้าที่รับผิดชอบงานในการรวบรวมข้อมูล ทฤษฎี ด้าน 3 อ. เพื่อใช้เป็นแผนการสอนสำหรับผู้ให้บริการในคลินิกไร้พุง ดังนี้

- ด้านอารมณ์ คุณ พจณีย์
- ด้านอาหาร คุณเพิ่มศักดิ์
- ด้านออกกำลังกาย คุณมานพ

การทำ Mind Map ต่อยอดจากหัวข้อหลัก



แนวทางการคัดกรองผู้เข้ารับบริการคลินิกไร้พุง



เกณฑ์ตัวชี้วัดคลินิกไร้พุง

ปัจจุบันผู้รับบริการคลินิกไร้พุง มีหลากหลาย ทั้งที่เป็นโรคและไม่ได้เป็นโรค แต่แนวทางการให้บริการ โปรแกรมการสอน การเก็บตัวชี้วัด ยังคงเหมือนกัน จึงเป็นผลทำให้คลินิกไร้พุงไม่ประสบผลสำเร็จ บรรลุตามตัวชี้วัดที่ตั้งไว้ ก็เนื่องด้วยสภาพทางร่างกายของผู้รับบริการต่างกัน บุคคลที่เป็นโรคเรื้อรังย่อมจะบรรลุตามเป้าหมายยาก

ตัวชี้วัด กลุ่มประชาชนปกติ	ตัวชี้วัด กลุ่มเสี่ยง	ตัวชี้วัด กลุ่มที่เป็นโรคเรื้อรัง (NCD)
1. น้ำหนักตัว -ไม่เพิ่มขึ้น - ลดลงจนอยู่ในเกณฑ์ปกติ - ลดลงแต่ไม่อยู่ในเกณฑ์ปกติ 2. รอบเอว -ไม่เพิ่มขึ้น - ลดลงจนอยู่ในเกณฑ์ปกติ - ลดลงแต่ไม่อยู่ในเกณฑ์ปกติ 3. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร - แบบประเมินพฤติกรรม การบริโภคอาหาร 4. พฤติกรรมการออกกำลังกาย - ตามเกณฑ์การออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 3 วัน ครั้ง 30 นาที	1. น้ำหนักตัว -ไม่เพิ่มขึ้น - ลดลงจนอยู่ในเกณฑ์ปกติ - ลดลงแต่ไม่อยู่ในเกณฑ์ปกติ 2. รอบเอว -ไม่เพิ่มขึ้น - ลดลงจนอยู่ในเกณฑ์ปกติ - ลดลงแต่ไม่อยู่ในเกณฑ์ปกติ 3. พฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายดีขึ้น - จากผลการเปรียบเทียบก่อนและหลังตามแบบประเมิน พฤติกรรมสุขภาพ 3 อ. 4. ผู้รับบริการมาตรงตามนัด 5. ผู้รับบริการคงอยู่จนครบตามโปรแกรม	1. น้ำหนักตัว -ไม่เพิ่มขึ้น - ลดลงจนอยู่ในเกณฑ์ปกติ - ลดลงแต่ไม่อยู่ในเกณฑ์ปกติ 2. รอบเอว -ไม่เพิ่มขึ้น - ลดลงจนอยู่ในเกณฑ์ปกติ - ลดลงแต่ไม่อยู่ในเกณฑ์ปกติ 3. พฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายดีขึ้น - จากผลการเปรียบเทียบก่อนและหลัง แบบประเมินพฤติกรรม สุขภาพเฉพาะกลุ่มโรค 4. ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ - ไม่เพิ่มขึ้น - ลดลงจนอยู่ในเกณฑ์ปกติ - ลดลงแต่ไม่อยู่ในเกณฑ์ปกติ

หมายเหตุ ค่าดัชนีมวลกายไม่ควรนำมาเป็นเกณฑ์การประเมิน เพราะจะมีประชาชนบางกลุ่มที่น้ำหนักทั้งตัวนั้น หนักด้วยกล้ามเนื้อและกระดูก เมื่อนำน้ำหนักตัวมาหารด้วย

ส่วนสูงจะทำให้ค่าดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์มาตรฐาน

แบบฟอร์มที่ 3 : แผนการจัดการความรู้			
ชื่อหน่วยงาน : งานส่งเสริมสุขภาพ ออกกำลังกาย กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 8			
องค์ความรู้ที่เลือก : แนวทางการจัดดำเนินการจัดตั้งคลินิกไร้พุง (ครั้งที่ 3 DAR ทบพทววรรณกรรม)			
FA : พจนีย์ note taker : ญฐอร ผู้ถ่ายภาพ : มานพ วันที่ 20 มีนาคม 54 สถานที่ งานออกกำลังกาย			
ที่	แหล่งความรู้	เนื้อหา	องค์ความรู้ที่สกัดได้
1	คุณพจนีย์	เมื่อครั้งที่แล้วเราได้เราพูดคุยการหลายประเด็นตามหัวข้อที่เราได้คิดต่อยอด และได้ลงลึกในหัวข้อ การคัดกรองผู้รับบริการ และได้ได้กรอบการทำงาน ได้เกณฑ์ตัวชี้วัดคลินิกไร้พุง ไปแล้ว วันนี้พี่ว่าเรามาช่วยกันดูงานที่หมอบหมายไปดีไหม	-ร่วมพิจารณางานที่มอบหมายให้
2.	คุณเพิ่มศักดิ์	ก็ดิฉันผมได้ไปรวบรวมข้อมูล และได้สรุปออกมาได้หลายแผน ก็ต้องให้ทุกคนช่วยกันพิจารณาด้วยว่าจะแก้ไข เพิ่มเติมตรงไหน	- เสนอแนะหาในส่วนที่ตนเองรับผิดชอบให้ทุกคนช่วยกันดู
3.	คุณมานพ	เมื่อสัปดาห์ที่แล้วมีเจ้าหน้าที่ของ รพสต.วัดขวาง จ.พิจิตร ได้ โทรมาสอบถามผมว่า ถ้าเราจะตั้งคลินิกไร้พุงจะต้อง ใช้อะไรบ้าง เพราะรพสต.ที่เขาจะให้มีอุปกรณ์อย่างที่คุณยงค์ไม่ได้ ผมก็อธิบายแนะนำไปเบื้องต้นว่าหลักๆเราจะต้องใช้อะไรว่า ผมขอเสนอแนะนะว่าถ้าอย่างนั้นใน คู่มือการจัดตั้งคลินิกไร้พุง เรา น่าจะต้องมีรายละเอียดในส่วนที่บอกว่า คลินิกไร้พุงแต่ละระดับ สิ่งที่ต้องมี หรือองค์ประกอบการจัดตั้งคลินิกไร้พุง เพราะจะใช้ รพสต. โรงพยาบาลชุมชน จังหวัด มามีเหมือนศูนย์ไม่ได้ ทุกคนเห็นว่าอย่างไร	ข้อเสนอประเด็นที่ทางเครือข่ายได้สอบถามมา เสนอแนะว่าควรเพิ่มรายละเอียด หัวข้อองค์ประกอบ การจัดตั้งคลินิกไร้พุง ประกอบไปด้วยอะไร ลงไปใน คู่มือการจัดตั้งคลินิกไร้พุง
4.	คุณเพิ่มศักดิ์	ก็ดิฉันเพราะถ้าหน่วยใดนำคู่มือเราไปใช้ ก็จะได้รู้และเตรียมคลินิกได้ มีทิศทางให้เขาชัดเจน	- บ่งชี้ให้เห็นถึงความสำคัญให้ขึ้น
5.	คุณพจนีย์	ทำอย่างนั้นวันนี้ เราก็จะคุยกัน 2 หัวข้อ และช่วยกันพิจารณาให้เสร็จเลยนะ	- สรุปหัวข้อที่ต้องพูดคุย มี 2 เรื่อง
6	คุณญฐอร	พี่ว่าท่าจะให้เสร็จจะยาก แต่ทำได้น่าจะได้หัวข้อหลักๆ ส่วนรายละเอียดย่อยๆ ก็แบ่งกันไปทำ แล้วเอามาต่อกัน น่าจะดีกว่านะ	- เสนอแนะให้พูดคุยหัวหลักๆ รายละเอียดแบ่งกันไปทำ

สรุปผลการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ครั้งที่ 3 องค์ความรู้ที่สกัดได้ 2 หัวข้อหลัก ที่มีความจำเป็นของคู่มือ

1. องค์ประกอบของการจัดตั้งคลินิกไร้พุง รายละเอียดดังนี้

หน่วยงาน	เกณฑ์ องค์ประกอบการจัดตั้งคลินิก DPAC ที่ต้องมี				
	ด้านบุคลากร	สถานที่	อุปกรณ์สำนักงาน /	สื่อการสอน	เครือข่าย
ศูนย์ อนามัยเขต	1. พยาบาลวิชาชีพ 2. นักโภชนาการ 3. นักวิทยาศาสตร์การ กีฬา 4. นักวิชาการสาธารณสุข	มีห้องจัดตั้งคลินิกเฉพาะ 1. ห้องให้คำปรึกษา 2. ห้องจัดกิจกรรมออกกำลังกาย	1. เครื่องชั่งน้ำหนัก 2. สายวัดรอบเอว 3. เครื่องวัดความดันโลหิต 4. เครื่องวัดส่วนสูง 5. เครื่องวิเคราะห์องค์ประกอบ ร่างกาย (In Body) 6. อุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพฯ	1. ชุดอาหารสาธิต / ชุดภาพพลิกประกอบการ สอนหลักการ 3 อ. 2. สมุดบันทึกสุขภาพ คลินิกไร้พุง 3. แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพ 4. เครื่องออกกำลังกาย ประเภทต่างๆ เช่น ลู่วิ่ง ไฟฟ้า / จักรยาน 5. โปสเตอร์แผ่นพับเรื่องอาหาร ออกกำลังกาย 6. คู่มือหลักสูตรการสอน หลัก 3 อ.	
โรงพยาบาล ศูนย์ / จังหวัด	1. พยาบาลวิชาชีพ 2. นักโภชนาการ 3. นักวิชาการสาธารณสุข 4. เจ้าหน้าที่ที่ได้รับการ อบรมเรื่องอาหาร/ออก กำลังกาย	1. มีห้องจัดตั้งคลินิกเฉพาะ - ให้คำปรึกษา และ จัดกิจกรรมออกกำลังกาย 2. หรือใช้ห้องร่วมกับคลินิก NCD - ให้คำปรึกษาและจัด กิจกรรมออกกำลังกาย	1. เครื่องชั่งน้ำหนัก 2. สายวัดรอบเอว 3. เครื่องวัดความดันโลหิต 4. เครื่องวัดส่วนสูง 5. ชุดวงล้อคำนวณดัชนีมวลกาย 6. อุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพฯ	1. ชุดอาหารสาธิต/ชุดภาพพลิกประกอบการสอน อาหาร/ออกกำลังกาย 2. สมุดบันทึกสุขภาพ คลินิกไร้พุง 3. แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพ 4. เอกสาร โปสเตอร์แผ่นพับ อาหาร / ออกฯ 5. โปสเตอร์ ตารางเป้าหมายการลดน้ำหนักตัว 6. คู่มือหลักสูตรการสอน หลัก 3 อ. 7. อุปกรณ์ออกกำลังกายสาธิต เช่น ตุ้มน้ำหนัก / ยางวง / ลูกบอล / ฮูลาฮูป	ระบบการส่งต่อ/ ติดตามประเมิน โดยส่งให้ 1. PCU ในเขต รับผิดชอบ 2. โรงพยาบาล ชุมชน 3. โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพ ตำบล

หน่วยงาน	เกณฑ์ องค์ประกอบการจัดตั้งคลินิก DPAC ที่ต้องมี				
	ด้านบุคลากร	สถานที่	อุปกรณ์สำนักงาน /	สื่อการสอน	เครือข่าย
โรงพยาบาลชุมชน	1. พยาบาลวิชาชีพ 2. นักวิชาการสาธารณสุข 3. เจ้าหน้าที่ที่ได้รับการอบรมเรื่องอาหาร/ออกกำลังกาย 4. สหสาขาวิชาชีพ	1. มีห้องจัดตั้งคลินิกเฉพาะ - ให้คำปรึกษา และจัดกิจกรรมออกกำลังกาย 2. หรือใช้ห้องรวมคลินิก NCD - ให้คำปรึกษาและจัดกิจกรรมออกกำลังกาย 3. หรือใช้รถเข็นโมบายคลินิกไร้พุงเคลื่อนที่ - ใช้พื้นที่ลานกว้าง เช่น สวนหย่อม / ลานอเนกประสงค์ / ห้องประชุม	1. เครื่องชั่งน้ำหนัก 2. สายวัดรอบเอว 3. เครื่องวัดความดันโลหิต 4. เครื่องวัดส่วนสูง 5. ชุดวงล้อคำนวณดัชนีมวลกาย	1. ชุดภาพพลิกประกอบการสอน เรื่องอาหาร / ออกกำลังกาย 2. สมุดบันทึกสุขภาพคลินิกไร้พุง 3. แบบประเมินพฤติกรรม 3. เอกสารแผ่นพับ 4. ตารางเป้าหมายลดน้ำหนักตัว 5. คู่มือหลักสูตรการสอน 3 อ. 6. อุปกรณ์ออกกำลังกายสาธิต เช่น ตูมน้ำหนักยางวง/ ลูกบอล / ฮูลาฮูป	ระบบการส่งต่อ/ ติดตามประเมิน โดยส่งให้ 1. หน่วย PCU ในเขตรับผิดชอบ 2. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล 3. อาสาสมัครสาธารณสุข
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล	1. พยาบาลวิชาชีพ หรือนักวิชาการสาธารณสุข 2. เจ้าหน้าที่ที่ได้รับการอบรมเรื่องอาหาร/ออกกำลังกาย	2. ใช้ร่วมกับคลินิก NCD - ให้คำปรึกษาและจัดกิจกรรมออกกำลังกาย 3. หรือใช้รถเข็นโมบายคลินิกไร้พุงเคลื่อนที่ - ใช้พื้นที่ลานกว้าง เช่น สวนหย่อม / ลานอเนกประสงค์ / ห้องประชุม	1. เครื่องชั่งน้ำหนัก 2. สายวัดรอบเอว 3. เครื่องวัดความดันโลหิต 4. เครื่องวัดส่วนสูง 5. ชุดวงล้อคำนวณดัชนีมวลกาย	1. ชุดภาพพลิกประกอบการสอน เรื่องอาหาร / การออกกำลังกาย 2. สมุดบันทึกสุขภาพคลินิกไร้พุง 3. แบบประเมินพฤติกรรม 4. แผ่นพับ อาหาร / ออกกำลังกาย 5. โปสเตอร์ ตารางเป้าหมายการลดน้ำหนักตัว 6. คู่มือหลักสูตรการสอน 3 อ. 7. อุปกรณ์ออกกำลังกายสาธิต เช่น ตูมน้ำหนัก / ยางวง / ฮูลาฮูป	ระบบการส่งต่อ/ ติดตามประเมิน โดยส่งให้ตามเก็บข้อมูล น้ำหนัก/เอวทุกเดือน 1. อาสาสมัครสาธารณสุขแต่ละหมู่บ้าน 2. แกนนำชุมชนไร้พุง

2. แผนการสอน 2 อ. สำหรับคลินิกไร้พุง

1. ด้านอาหาร

1.1 แผนการสอนเรื่องหลักโภชนาการ

- ใบความรู้ที่ 1 การรับประทานอาหารเพื่อการมีสุขภาพที่ดีและการตั้งเป้าหมายที่เหมาะสม
- ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง กินธัญส่วน 2:1:1 และ 60 เคล็ดลับลด 100 แคลอรี

1.2 แผนการสอนเรื่อง โปรแกรมการกินอาหารเพื่อกำหนดสัดส่วนตามพลังงาน

- ใบความรู้ที่1 ความสำคัญของอาหารและความต้องการพลังงาน
- ใบความรู้ที่ 2 หลักการบริโภคอาหารอย่างไรไกลโรค
- ใบความรู้ที่3 การกำหนดสัดส่วนอาหารเพื่อการควบคุมน้ำหนัก

1.3 แผนการสอน เรื่องอาหารพลังงานสูง-พลังต่ำ

- ใบความรู้ที่ 1 อาหารพลังสูง-ต่ำที่บริโภคทั่วไป
- ใบความรู้ที่ 2 ผลากโภชนาการที่ควรรู้

1.4 แผนการสอน เรื่องการทบทวนการบริโภคอาหารด้วยเทคนิคง่าย ๆ

- ใบความรู้ที่1 การบริโภคอาหารตามโซนสี

2.ด้านออกกำลังกาย

1.1.แผนการสอน เรื่องหลักการออกกำลังกายเพื่อเผาผลาญพลังงาน

- ใบความรู้ที่1 เรื่อง ความจำเป็นของการออกกำลังกายต่อการลดน้ำหนัก
- ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง กระบวนการขั้นตอนการเผาผลาญพลังงาน

1.2 แผนการสอน เรื่องการเดินเพื่อสุขภาพ

1.3 แผนการสอน เรื่องหลักการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

1.4 แผนการสอน เรื่องหลักการออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงกล้ามเนื้อ

- ใบความรู้ที่1 เรื่อง วิธีการสร้างความแข็งแรง
- โปรแกรมออกกำลังกายสร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อแต่ละส่วน

1.5แผนการสอน เรื่อง ออกกำลังกายด้วยฮูลาฮูป

1.6 แผนการสอน เรื่องโปรแกรมลดน้ำหนัก

- โปรแกรมหุ่นสอนใน 4 สัปดาห์

- โปรแกรมฟิต&เฟิร์ม 3 เดือน

ภาพกิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

เอกสารการทบทวนวรรณกรรม



การพูดคุยภายในหน่วยงานชี้แจงข้อมูลเบื้องต้น และเตรียมข้อมูล



แบบรายงานการจัดการความรู้งานออกกําลังกายปี 2555

ชื่อเรื่อง แนวทางการดำเนินงานจัดตั้งคลินิกไร้พุง ศูนย์อนามัยที่ 8

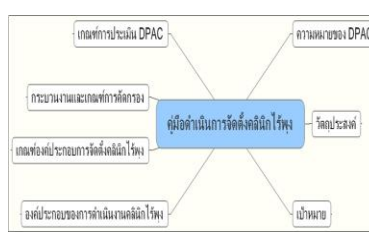
ชื่อผู้จัดทำ นายมานพ ศรีชมภู และคณะทีมยุทธศาสตร์คนไทยไร้พุง

ความเป็นมา (BAR)

จากการสำรวจสุขภาพประชากรไทยครั้งที่ 3 ปี 2547 พบว่าจำนวนประชากรที่อ้วนลงพุงเพิ่มขึ้น 1.3 เท่าของการสำรวจในปี 2540 โดยในปี 2547 ประชากรในประเทศไทยที่อายุมากกว่า 35 ปี จำนวน 9.3 ล้านคน พบว่ามีเส้นรอบพุงเกินเกณฑ์ที่กำหนด โดยพบว่าผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ร้อยละ 52 และ ร้อยละ 22 ซึ่งจากสถานการณ์ดังกล่าวกรมอนามัยจึงดำเนินการกำหนดประเด็นยุทธศาสตร์ “คนไทยไร้พุงขึ้น” เพื่อแก้ไขปัญหาโรคที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ โดยกำหนดแนวทางการแก้ไขปัญหา คือ ดำเนินการด้านองค์กรไร้พุง และดำเนินการจัดตั้งคลินิกไร้พุงในสถานบริการสาธารณสุข โดยคาดหวังว่าจะเป็นคลินิกให้บริการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกายและการบริโภคอาหาร ทั้งกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง และกลุ่มที่มีภาวะเป็นโรค ซึ่งทางศูนย์อนามัยที่ 8 ได้จัดทำคู่มือแนวทางการดำเนินงานจัดตั้ง คลินิกไร้พุง ทั้งนี้เพื่อสนับสนุนให้โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพระดับตำบล ได้นำรูปแบบดังกล่าวไปประยุกต์ใช้ให้เข้ากับบริบท ตามหน้าที่ความรับผิดชอบในหน่วยงานเอง เพื่อเป็นการขยายเครือข่ายและสร้างการทำงานร่วมกันระหว่างเครือข่ายที่ดูแลสุขภาพประชาชน

รูปแบบการจัดการความรู้ (KS)

ในการจัดทำแนวทางการดำเนินงานจัดตั้งคลินิกไร้พุง นั้นจะมีการทำงานโดยใช้ทีมยุทธศาสตร์คนไทยไร้พุง เข้ามามีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ผลการดำเนินงานโดยมีการนัดประชุมทีมทำงาน ยุทธศาสตร์คนไทยไร้พุง ซึ่งการพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้นั้นจะใช้นัดประชุมพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันโดยจะมีการกำหนดวันนัดหมายกันล่วงหน้าไว้ก่อนแต่ในบางครั้งเนื่องจากเราทีมงานยุทธศาสตร์ออกพื้นที่ประจำจึงปรับใช้วิธีการโทรประสานงานที่ระบุหัวปลาที่ชัดเจนให้แสดงความคิดเห็นและให้ตอบกลับมาที่ทีม ซึ่งจากการปฏิบัติแบบนี้ผลออกมาดีเนื่องจากได้รับการตอบกลับดีและตรงตามเวลานัดซึ่งเมื่อได้ข้อมูลออกมาแล้วทางหัวหน้าทีมก็จะนำมารวบรวมสรุปแล้วค่อยนำกลับไปให้ทีมดูใหม่อีกครั้งเพื่อพิจารณาร่วมกัน



การจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้

- นัดประชุมทีมตามวันเวลาที่กำหนดในแผนการจัดการความรู้
- ประสานผ่านโทรศัพท์ ส่งงานข้อมูล ผ่าน disk k : งานออกกําลังกาย

การประมวลผลและการสังเคราะห์ความรู้

2. การนำข้อมูลที่จะจัดทำเป็นคู่มือการจัดตั้งคลินิกไร้พุง มาให้ทีมทำงานยุทธศาสตร์ไร้พุง ได้พิจารณา ร่วมกันและมีการปรับปรุงแก้ไขใช้เป็นแนวปฏิบัติของศูนย์อนามัยที่ 8



- [illegible]

☐ ☐☐ ☐☐ ☐☐ ☐☐ ☐☐ ☐☐ ☐☐ ☐

- ☐
- ☐

☐ ☐

- ☐
- ☐

☐ ☐☐ ☐☐ ☐☐ ☐

