

แบบฟอร์มที่ 1 การบ่งชี้องค์ความรู้				
ชื่อหน่วยงาน : งานห้องคลอด กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 8				
ประเด็นภารกิจ/ยุทธศาสตร์	เป้าประสงค์	ตัวชี้วัดความสำเร็จ	เป้าหมาย	องค์ความรู้ที่จำเป็น
การส่งเสริมสุขภาพ เจ้าหน้าที่ห้องคลอด	เจ้าหน้าที่ห้องคลอดเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ตามหลัก 3 อ. และมีผลการประเมินสุขภาพดีขึ้นจากเดิม	- เจ้าหน้าที่กลุ่มเป็นโรคอ้วน, เริ่มเสี่ยงเป็นโรคอ้วน และกลุ่ม C น้ำหนักตัว รอบเอวลดลงจากเดิม 3 % - ผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ. ของเจ้าหน้าที่ อยู่ในระดับปานกลางขึ้นไป - เจ้าหน้าที่กลุ่ม B ที่มีผล Lab ผิดปกติจะต้องมีผล Lab ตัวใดตัวหนึ่งดีขึ้น 10% - เจ้าหน้าที่กลุ่ม A จะต้องคงสภาพอยู่กลุ่ม A ให้ได้	ร้อยละ 50 ร้อยละ 50 ร้อยละ 50 ร้อยละ 100	1.แนวปฏิบัติองค์ความรู้ด้าน 3 อ. 2. ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย 3. ความรู้เรื่องการรับประทานอาหาร 4. ความรู้เรื่องภาวะสุขภาพจิตและอารมณ์ของมนุษย์
องค์ความรู้ที่เลือกมาทำแผนการจัดการความรู้ : แนวปฏิบัติองค์ความรู้ด้านหลัก 3 อ.				
เหตุผลที่เลือกองค์ความรู้ : จากการตรวจสอบสุขภาพเจ้าหน้าที่ห้องคลอดที่ผ่านมา พบว่ามีแนวโน้มภาวะสุขภาพเป็นโรคอ้วนลงพุงเพิ่มมากขึ้น ผล Lab มีแนวโน้มผิดปกติมากขึ้น จึงคิดหาแนวทางการดูแลสุขภาพเจ้าหน้าที่ จากการทบทวนพบว่า การดูแลสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพแบบยั่งยืนและปลอดภัยนั้น การใช้หลักทฤษฎี 3 อ. คือ อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย เป็นที่ยอมรับของสากล และสามารถที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้ อีกทั้งยังสามารถช่วยป้องกันโรคอื่นได้อย่างครอบคลุมด้วย จึงนำหลักทฤษฎี 3 อ.มาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพเจ้าหน้าที่ห้องคลอด				
รายชื่อสมาชิกกลุ่ม 1. นางนพวรรณ ศรีชมภู 2. นางบุษรา ใจแสน 3. นางรุจิพัชญ์ เพ็ชรสินเดชากุล 4. นางสาวธนพร ศรีอนุวัตินวงศ์				
หัวหน้าผู้จัดการความรู้		หัวหน้ากลุ่มงาน		
(นางนพวรรณ ศรีชมภู)		(นางสาวพิมพ์ชนก แผลสุวรรณ)		
ผู้ทบทวน		ผู้อนุมัติ		
(ประธาน/เลขาธิการคณะกรรมการจัดการความรู้)		(ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 8 / ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ)		

แบบฟอร์มที่ 2 : แผนการจัดการความรู้						
ชื่อหน่วยงาน : งานห้องคลอด กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 8						
องค์ความรู้ที่เลือก : 1.แนวปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3 อ.						
ตัวชี้วัดความสำเร็จ : 1. ร้อยละเจ้าหน้าที่กลุ่มเป็นโรคอ้วน, เริ่มเสี่ยงเป็นโรคอ้วน และกลุ่ม C น้ำหนักตัว รอบเอวลดลง 2. ร้อยละของผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ. อยู่ในระดับปานกลางขึ้นไป 3. ร้อยละเจ้าหน้าที่กลุ่ม B ที่มีผล Lab ผิดปกติ ต้องมี Lab ตัวใดตัวหนึ่งดีขึ้น 4. ร้อยละเจ้าหน้าที่กลุ่ม A คงสภาพอยู่กลุ่ม A						
เป้าหมาย : 1. ร้อยละเจ้าหน้าที่กลุ่มที่เป็นโรคอ้วน, เริ่มเสี่ยงเป็นโรคอ้วน และกลุ่ม C น้ำหนักตัว รอบเอวลดลง 3% 2. ร้อยละของผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ. อยู่ในระดับปานกลางขึ้นไป 50% 3. ร้อยละเจ้าหน้าที่กลุ่ม B ที่มีผล Lab ผิดปกติ ต้องมีตัวใดตัวหนึ่งดีขึ้น 10% 4. ร้อยละเจ้าหน้าที่กลุ่ม A คงสภาพอยู่กลุ่ม A 100%						
ที่	กิจกรรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	ผู้รับผิดชอบ	เอกสาร
1	การบ่งชี้ความรู้ - ประชุมสมาชิกเพื่อคัดเลือกเรื่องที่จะนำมาจัดการความรู้	ก.ย. 54	- จำนวนสมาชิกกลุ่ม - จำนวนองค์ความรู้ที่นำมาจัดการความรู้	4 คน 1 เรื่อง	นพวรรณ, บุษรา	- แบบฟอร์ม 1
	- จัดทำแผนการจัดการความรู้	ก.ย. 54	- แผนการจัดการความรู้	1 แผน	นพวรรณ	- แบบฟอร์ม 2
2	การสร้างและแสวงหาความรู้ - ทบทวนองค์ความรู้(BAR)	ก.ย. 54	- คัดเลือกและหาแหล่งความรู้ - ทบทวนและสรุปความรู้	1 ครั้ง 1 ครั้ง	นพวรรณ, บุษรา	-รายงานการ ทบทวน - ทะเบียนรายชื่อ
	- การสรรหาสมาชิกกลุ่มการจัดการความรู้	ต.ค. 54	- คัดเลือกและทาบทามสมาชิกกลุ่มการเรียนรู้ - แบ่งหน้าที่สมาชิกกลุ่มการเรียนรู้	1 ครั้ง 1 ครั้ง 1 ทะเบียน	นพวรรณ, บุษรา, รุจิพัชญ์, ธนพร	

แบบฟอร์มที่ 2 : แผนการจัดการความรู้						
ชื่อหน่วยงาน : งานห้องคลอด กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 8						
องค์ความรู้ที่เลือก : 1.แนวปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3 อ.						
ตัวชี้วัดความสำเร็จ : 1. ร้อยละเจ้าหน้าที่กลุ่มเป็นโรคอ้วน, เริ่มเสี่ยงเป็นโรคอ้วน และกลุ่ม C น้ำหนักตัว รอบเอวลดลง 2. ร้อยละของผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ. อยู่ในระดับปานกลางขึ้นไป 3. ร้อยละเจ้าหน้าที่กลุ่ม B ที่มีผล Lab ผิดปกติ ต้องมี Lab ตัวใดตัวหนึ่งดีขึ้น 4. ร้อยละเจ้าหน้าที่กลุ่ม A คงสภาพอยู่กลุ่ม A						
เป้าหมาย : 1. ร้อยละเจ้าหน้าที่กลุ่มที่เป็นโรคอ้วน, เริ่มเสี่ยงเป็นโรคอ้วน และกลุ่ม C น้ำหนักตัว รอบเอวลดลง 3% 2. ร้อยละของผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ. อยู่ในระดับปานกลางขึ้นไป 50% 3. ร้อยละเจ้าหน้าที่กลุ่ม B ที่มีผล Lab ผิดปกติ ต้องมีตัวใดตัวหนึ่งดีขึ้น 10% 4. ร้อยละเจ้าหน้าที่กลุ่ม A คงสภาพอยู่กลุ่ม A 100%						
ที่	กิจกรรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	ผู้รับผิดชอบ	เอกสาร
			- จัดทำทะเบียนสมาชิกกลุ่มการเรียนรู้		บุษรา, นพวรรณ นพวรรณ ธนพร	
3	การจัดการความรู้ให้เป็นระบบ - การจัดระบบความรู้ให้เป็นหมวดหมู่ - การคัดเลือกองค์ความรู้ให้เป็นหมวดหมู่ที่จะช่วยให้การทำงานสำเร็จ(DAR)	ต.ค. - ธ.ค. 54	- รวบรวมองค์ความรู้ทั้งหมดจัดให้เป็นหมวดหมู่ - บันทึกความรู้ให้เป็นหมวดหมู่ - จัดเก็บในคลังความรู้ของหน่วยงาน - ทบทวนองค์ความรู้ - คัดเลือกองค์ความรู้ที่จำเป็นเพื่อจัดทำเป็นแนวปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพตาม	1 ครั้ง 1 เรื่อง 1 ครั้ง 1 ครั้ง 1 ครั้ง	นพวรรณ นพวรรณ, รุจิ พัชัญ ธนพร นพวรรณ, บุษรา, รุจิพัชัญ, ธนพร	- แบบบันทึก ความรู้ - การให้น้ำหนัก

แบบฟอร์มที่ 2 : แผนการจัดการความรู้						
ชื่อหน่วยงาน : งานห้องคลอด กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 8						
องค์ความรู้ที่เลือก : 1.แนวปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3 อ.						
ตัวชี้วัดความสำเร็จ : 1. ร้อยละเจ้าหน้าที่กลุ่มเป็นโรคอ้วน, เริ่มเสี่ยงเป็นโรคอ้วน และกลุ่ม C น้ำหนักตัว รอบเอวลดลง 2. ร้อยละของผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ. อยู่ในระดับปานกลางขึ้นไป 3. ร้อยละเจ้าหน้าที่กลุ่ม B ที่มีผล Lab ผิดปกติ ต้องมี Lab ตัวใดตัวหนึ่งดีขึ้น 4. ร้อยละเจ้าหน้าที่กลุ่ม A คงสภาพอยู่กลุ่ม A						
เป้าหมาย : 1. ร้อยละเจ้าหน้าที่กลุ่มที่เป็นโรคอ้วน, เริ่มเสี่ยงเป็นโรคอ้วน และกลุ่ม C น้ำหนักตัว รอบเอวลดลง 3% 2. ร้อยละของผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ. อยู่ในระดับปานกลางขึ้นไป 50% 3. ร้อยละเจ้าหน้าที่กลุ่ม B ที่มีผล Lab ผิดปกติ ต้องมีตัวใดตัวหนึ่งดีขึ้น 10% 4. ร้อยละเจ้าหน้าที่กลุ่ม A คงสภาพอยู่กลุ่ม A 100%						
ที่	กิจกรรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	ผู้รับผิดชอบ	เอกสาร
			หลัก 3 อ.			
4	การประมวลและกลั่นกรองความรู้ - การจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ - การพูดคุยถึงแนวปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3 อ. - การทบทวนระหว่างการจัดการความรู้ - การกลั่นกรองความรู้	ธ.ค. - ส.ค. 54 ธ.ค. - ส.ค. 54	- จำนวนครั้งของการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ - ทบทวนระหว่างการทดลองใช้แนวปฏิบัติ - สรุปและกลั่นกรองเป็นองค์ความรู้ (แนวปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3 อ.)	4 ครั้ง ทุกครั้งที่มีการประชุม 1 องค์ความรู้	นพวรรณ,บุษรา, รุจิพัชญ์, ธนพร นพวรรณ นพวรรณ,บุษรา, รุจิพัชญ์, ธนพร	- แบบฟอร์ม 3 กิจกรรมการ จัดการความรู้
5	การเข้าถึงความรู้					

แบบฟอร์มที่ 2 : แผนการจัดการความรู้						
ชื่อหน่วยงาน : งานห้องคลอด กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 8						
องค์ความรู้ที่เลือก : 1.แนวปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3 อ.						
ตัวชี้วัดความสำเร็จ : 1. ร้อยละเจ้าหน้าที่กลุ่มเป็นโรคอ้วน, เริ่มเสี่ยงเป็นโรคอ้วน และกลุ่ม C น้ำหนักตัว รอบเอวลดลง 2. ร้อยละของผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ. อยู่ในระดับปานกลางขึ้นไป 3. ร้อยละเจ้าหน้าที่กลุ่ม B ที่มีผล Lab ผิดปกติ ต้องมี Lab ตัวใดตัวหนึ่งดีขึ้น 4. ร้อยละเจ้าหน้าที่กลุ่ม A คงสภาพอยู่กลุ่ม A						
เป้าหมาย : 1. ร้อยละเจ้าหน้าที่กลุ่มที่เป็นโรคอ้วน, เริ่มเสี่ยงเป็นโรคอ้วน และกลุ่ม C น้ำหนักตัว รอบเอวลดลง 3% 2. ร้อยละของผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ. อยู่ในระดับปานกลางขึ้นไป 50% 3. ร้อยละเจ้าหน้าที่กลุ่ม B ที่มีผล Lab ผิดปกติ ต้องมีตัวใดตัวหนึ่งดีขึ้น 10% 4. ร้อยละเจ้าหน้าที่กลุ่ม A คงสภาพอยู่กลุ่ม A 100%						
ที่	กิจกรรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	ผู้รับผิดชอบ	เอกสาร
	- กระบวนการนำความรู้ไปสู่ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย(นำความรู้ที่ได้บันทึกนำเสนอผ่านเอกสาร / สื่ออิเล็กทรอนิกส์ / บอร์ดความรู้ เพื่อให้ผู้เกี่ยวข้องได้รับทราบ)	ก.ย. - ส.ค.54	- นำกิจกรรมการจัดการความรู้ทั้งหมด บันทึกและนำเสนอผ่าน Dive K เพิ่มเอกสาร แuibกรมอนามัย,G2K , face book - จำนวนเอกสารแนวปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3 อ. งานห้องคลอด	4 ครั้ง 1 เล่ม	นพวรรณ,รุจิพัชญ์ นพวรรณ,รุจิพัชญ์	- Drive K ห้องคลอด/ KMปี 55 - G2K , face book - Drive K 4900 คลังความรู้พยาบาล
6	การแบ่งปัน แลกเปลี่ยนความรู้ - การเผยแพร่องค์ความรู้ในหน่วยงาน	ธ.ค.54-ก.ย.55	- นำเสนอผลการจัดการความรู้เวลาประชุมตึก และเพิ่มเอกสาร	3 ครั้ง	นพวรรณ,รุจิพัชญ์	- บันทึกการประชุมตึก - เพิ่มเอกสาร KM ในหน่วยงาน

แบบฟอร์มที่ 2 : แผนการจัดการความรู้						
ชื่อหน่วยงาน : งานห้องคลอด กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 8						
องค์ความรู้ที่เลือก : 1.แนวปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3 อ.						
ตัวชี้วัดความสำเร็จ : 1. ร้อยละเจ้าหน้าที่กลุ่มเป็นโรคอ้วน, เริ่มเสี่ยงเป็นโรคอ้วน และกลุ่ม C น้ำหนักตัว รอบเอวลดลง 2. ร้อยละของผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ. อยู่ในระดับปานกลางขึ้นไป 3. ร้อยละเจ้าหน้าที่กลุ่ม B ที่มีผล Lab ผิดปกติ ต้องมี Lab ตัวใดตัวหนึ่งดีขึ้น 4. ร้อยละเจ้าหน้าที่กลุ่ม A คงสภาพอยู่กลุ่ม A						
เป้าหมาย : 1. ร้อยละเจ้าหน้าที่กลุ่มที่เป็นโรคอ้วน, เริ่มเสี่ยงเป็นโรคอ้วน และกลุ่ม C น้ำหนักตัว รอบเอวลดลง 3% 2. ร้อยละของผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ. อยู่ในระดับปานกลางขึ้นไป 50% 3. ร้อยละเจ้าหน้าที่กลุ่ม B ที่มีผล Lab ผิดปกติ ต้องมีตัวใดตัวหนึ่งดีขึ้น 10% 4. ร้อยละเจ้าหน้าที่กลุ่ม A คงสภาพอยู่กลุ่ม A 100%						
ที่	กิจกรรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	ผู้รับผิดชอบ	เอกสาร
	- การเผยแพร่องค์ความรู้นอกหน่วยงาน	กย. 55	- จำนวนครั้งของการเผยแพร่	1 ครั้ง	นพวรรณ, รุจิพัชญ์	- G2K - face book
7	การเรียนรู้ - การนำองค์ความรู้(แนวปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3 อ. งานห้องคลอด) ไปใช้ประโยชน์ในหน่วยงาน/นอกหน่วยงาน -การประเมินผล ต่อยอดองค์ความรู้ (ประเมินผลการจัดการความรู้, รายงานผลการจัดการความรู้,วางแผนการต่อยอดกิจกรรมการจัดการความรู้	ก.ย. 55	- แผนการนำไปใช้ประโยชน์ - สรุปการประเมินผล	1 ครั้ง 1 ครั้ง	นพวรรณ นพวรรณ	- แผนการนำไปใช้ประโยชน์ - สรุปการประเมินผล

ชื่อหน่วยงาน : งานห้องคลอด กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 8			
องค์ความรู้ที่เลือก : แนวปฏิบัติตามหลัก 3 อ. ครั้งที่ 3			
FA : คุณบุษรา note taker : คุณธนพร ผู้ถ่ายภาพ : คุณรุจิพัชญ์ วันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2555 สถานที่ งานห้องคลอด			
ที่	แหล่งความรู้	เนื้อหา	องค์ความรู้ที่สกัดได้
1	คุณนพวรรณ	<p>หลังการทดสอบสมรรถภาพเป็นอย่างไรกันบ้างคะ ขอทบทวนเป้าหมาย KM ของเราหน่อยนะคะ</p> <ol style="list-style-type: none"> ร้อยละของเจ้าหน้าที่กลุ่มโรคอ้วน เสี่ยง กลุ่ม C ให้น้ำหนักตัวรอบเอว ลดลง 3 % ร้อยละของผลการประเมินพฤติกรรม 3 อ. อยู่ในระดับปานกลางขึ้นไป 50 % กลุ่ม B ที่ Lab ผิดปกติ ต้องมีตัวใดตัวหนึ่งดีขึ้น 10 % และกลุ่ม A คงสภาพ 100 % จากที่เข้าประชุมการชี้แจงนโยบายกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของคณะอนุกรรมการส่งเสริม มีการคัดเลือกหน่วยงานต้นแบบด้านการส่งเสริมสุขภาพด้วย โดยมีเกณฑ์ คือ <ul style="list-style-type: none"> - กลุ่ม A ต้องไม่ต่ำกว่า 50 % - ต้องมีการเปลี่ยนแปลงกลุ่มสุขภาพ เช่น จาก B ไป A ไม่ต่ำกว่า 50 % - มีแผนกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในหน่วยงาน <p>ต้องให้เข้าเกณฑ์ 2 ใน 3 จึงจะส่งประกวดได้ มีมอบเกียรติบัตรและของที่ระลึกด้วย</p>	<p>แจ้งเป้าหมายของ KM</p> <p>ให้แรงเสริมเรื่องการประกวดหน่วยงานต้นแบบชี้แจงเกณฑ์ในการประกวดหน่วยงานต้นแบบ</p>
2	คุณโสพิศ	ที่จริงเรามีแผนส่งเสริมสุขภาพอยู่แล้ว ถ้าทำได้อีก 1 ตัวก็จะส่งเข้าประกวดได้	- สนับสนุนการส่งประกวดหน่วยงานต้นแบบ
3	คุณเน่งน้อย	จากที่เข้าโครงการซีด Hct พี่ปกติแล้วนะ	- ให้ข้อมูลความก้าวหน้าของผล Lab

ชื่อหน่วยงาน : งานห้องคลอด กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 8			
4	คุณนพวรรณ	คณะอนุกรรมการส่งเสริมยังมีโปรแกรม “ลดพุง ลดโรค กลุ่ม C” ด้วย เป็นหลักสูตรเข้มข้น สนใจเข้าร่วมได้นะคะ รางวัลที่ 1 3,000 บาท	- แนะนำโปรแกรมของคณะอนุกรรมการส่งเสริม

แบบฟอร์มที่ 3 : แผนการจัดการความรู้			
ชื่อหน่วยงาน : งานห้องคลอด กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 8			
องค์ความรู้ที่เลือก : แนวปฏิบัติตามหลัก 3 อ. ครั้งที่ 3			
FA : คุณบุษรา note taker : คุณธนพร ผู้ถ่ายภาพ : คุณรุจิพัชญ์ วันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2555 สถานที่ งานห้องคลอด			
ที่	แหล่งความรู้	เนื้อหา	องค์ความรู้ที่สกัดได้
4 (ต่อ)	คุณนพวรรณ	ผลการตรวจสุขภาพที่ผ่านมาโดยภาพรวมพบว่า ไขมันบริเวณ หน้าท้อง ลดลง สมรรถภาพหัวใจต่ำ มวลกล้ามเนื้อลดลง ขาอ่อนแรง ที่น่ากลัวคือ มวลกล้ามเนื้อ ที่ลดลง อาจเนื่องมาจากที่เราควบคุมอาหาร จากการศึกษา ตรวจสอบข้อมูลกับงานส่งเสริม พบว่าถ้าเราไม่ทานข้าวในมือเย็น (คาร์โบไฮเดรต) กล้ามเนื้อจะเผาผลาญตัวเอง เนื่องจากไม่มีพลังงานให้เผาผลาญทำให้มวลกล้ามเนื้อลดลง ถ้าเราจะควบคุมการทานแนะนำทานเป็น คาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว (จะไม่สะสม)เช่น ข้าวกล้อง ขนมปังโฮมวีต 1-2 แผ่น ในมือเย็น	<ul style="list-style-type: none"> — ให้ข้อมูลผลการตรวจสุขภาพ — บอกปัญหาจากการไม่ทานคาร์โบไฮเดรตในมือเย็นทำให้มวลกล้ามเนื้อหาย — แนะนำอาหารที่เป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว
5	คุณบุษรา	ที่พี่ดูข้อมูลการวัดเอวที่ตึก กับผล Inbody มีเจ้าหน้าที่คนหนึ่งไม่ตรงกับเครื่อง ต่อไปพี่อยากให้มีการเข้มงวดในการวัดรอบเอว น้ำหนักเพิ่มขึ้น ให้ลดดาเป็นคนวัดเองเน้นในกลุ่ม C ได้ไหม	<ul style="list-style-type: none"> - ทวนสอบผลการตรวจ Inbody ก็กับการตรวจที่ตึก - ให้แนวทางแก้ไข
6	คุณนพวรรณ	ได้ค่ะ แต่ต่อไปเวลาวัดขอวัดแบบเนื้อแนบเนื้อนะคะ เพราะถ้าใส่กางเกงชั้นในรัดเอว ค่าที่ได้ก็จะคาดเคลื่อนได้ การใช้กราฟชีวิตเป็นอย่างไรกันบ้างคะ มีปัญหาอุปสรรคอะไรหรือเปล่า	<ul style="list-style-type: none"> - เสนอวิธีการวัดรอบเอว - ประเมินการใช้กราฟ

แบบฟอร์มที่ 3 : แผนการจัดการความรู้			
7	คุณธนพร	พี่ว่ามันก็ดีนะทำให้รู้การเปลี่ยนแปลงของน้ำหนัก เหวตัวเอง	-กราฟช่วยทำให้รู้การเปลี่ยนแปลงของน้ำหนัก เหวตัวเอง
8	คุณบุษรา	กราฟทำให้เห็นภาวะน้ำหนัก เหวตัวเองชัดเจน	- กราฟทำให้เห็นภาวะน้ำหนัก เหวตัวเองชัดเจน
9	คุณนพวรรณ	แล้วแบบสะกดใจละคะ	- ประเมินการใช้แบบสะกดใจ
10	คุณนาตยา	พี่ว่ามันก็ดีนะทำให้เรารูการทานอาหารได้	- แบบสะกดใจทำให้รู้การทานอาหารได้
11	คุณธนพร	แบบสะกดใจที่ว่าดีนะ มันช่วยคุมพี่ได้เยอะเลย เพราะเวลาจะกินอะไร จะนึกถึงมัน และจะทำให้พี่ตั้งใจได้	- เห็นด้วยกับการใช้แบบสะกดใจ

แบบฟอร์มที่ 3 : แผนการจัดการความรู้			
ชื่อหน่วยงาน : งานห้องคลอด กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 8			
องค์ความรู้ที่เลือก : แนวปฏิบัติตามหลัก 3 อ. ครั้งที่ 3			
FA : คุณบุษรา note taker : คุณธนพร ผู้ถ่ายภาพ : คุณรุจิพัชญ์ วันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2555 สถานที่ งานห้องคลอด			
ที่	แหล่งความรู้	เนื้อหา	องค์ความรู้ที่สกัดได้
12	คุณนพวรรณ	ตอนนี้วิธีการนวดเอวของพี่เจ๊ียบ ได้ไปเผยแพร่ให้แผนก ANC ด้วยนะคะ พี่เล็ก (คุณจิรัชชญา) มีปัญหาออบเอวเกิน ผ่าตัดหลัง จึงอยากได้วิธีการ ที่ช่วยลดพุง ที่ไม่กระทบกระเทือนต่อหลัง จึงอยากได้วิธีการลดพุงของพี่เจ๊ียบ ติดตามผลหลังทำ พี่เล็กให้ข้อมูลว่า ทำแล้วรู้สึกอ่อนนุชวบขณะที่ทำ ทำแล้วรู้สึกดี วางๆนั่งดูทีวีก็นวดได้	- ให้ข้อมูลการเผยแพร่วิธีการนวด

สรุปการประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่อง แนวปฏิบัติตามหลัก 3 อ. ครั้งที่ 3 (วันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2555)

1. ทบทวนเป้าหมายของ KM
2. ชี้แจงเรื่องการคัดแยกหน่วยงานต้นแบบ
3. แนะนำโปรแกรม “ลดพุง ลดโรค กลุ่ม C” ของคณะอนุกรรมการส่งเสริม
4. แจ้งผลการตรวจสอบสมรรถภาพ ปัญหาสุขภาพโดยภาพรวมของตึก
5. แนวทางการชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอวใหม่ ในกลุ่ม C
6. ประเมินการใช้กราฟชีวิต แบบสะกดใจ
7. การเผยแพร่องค์ความรู้เรื่องการนวดสลายพุง

ชื่อหน่วยงาน : งานห้องคลอด กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 8			
องค์ความรู้ที่เลือก : แนวปฏิบัติตามหลัก 3 อ. ครั้งที่ 4			
FA : คุณบุษรา note taker : คุณธนพร ผู้ถ่ายภาพ : คุณรุจิพัชญ์ วันที่ 22 มีนาคม 2555 สถานที่ งานห้องคลอด			
ที่	แหล่งความรู้	เนื้อหา	องค์ความรู้ที่สกัดได้
1	คุณนพวรรณ	ตอนนี้เรื่องการออกกำลังกายของเราเป็นอย่างไรบ้างคะ	- เปิดประเด็นเรื่องการออกกำลังกาย
2	คุณรุจิพัชญ์	ฮูลาฮูปยังเล่นอยู่ ตอนนี้คือรอเปลี่ยนคอมใหม่ อาจยังไม่ได้เปิด CD	- ให้ข้อมูลการเล่นฮูลาฮูป
3	คุณวันวิสา	โยคะลดพุงที่ได้ผล มานพแนะนำโยคะสุรียนัมสการ ตอนนี้กำลังทำโปรเตอร์อยู่	- ให้ข้อมูลเรื่องการเล่นโยคะ

4	คุณนพวรรณ	ไม้พองตอนนี้มีใครเล่นไหมคะ	- สอบถามเรื่องการเล่นไม้พอง
5	คุณโสพิศ	ตอนแรกพีน่าเล่น ตอนนี้ไม่ค่อยได้นำแล้ว เลยไม่มีคนเล่น	- ให้ข้อมูลการออกกำลังกายแบบไม้พอง
6	คุณนพวรรณ	ทุกคนว่าอย่างไรคะเรื่องไม้พอง ตอนนี้ไม่มีใครเล่นเลย	- สอบถามความคิดเห็นของสมาชิก
7	คุณบุษรา	พี่ว่าเอาไว้ก่อนก็ดีนะ จะได้มีกิจกรรมหลายๆอย่าง ไว้เล่นที่ตึก	- เสนอความเห็น
8	คุณโสพิศ	พี่ว่าเอาไว้ก่อนดีกว่า เดียวพี่จะหา CD การเล่นไม้พองมาไว้ที่ตึก คนอื่นจะได้ดูตัวอย่างและทำตามได้	- เสนอความคิดเห็นและแนวทางแก้ไข
9	คุณนพวรรณ	ตอนนี้พี่เจ็บบยั้งนวดพุงอยู่หรือเปล่านั้น	- สอบถามเรื่องการนวดพุง
10	คุณธนพร	หลังนวดพุงไปได้ระยะหนึ่ง จากไขมันที่แข็งๆมันอ่อนนิ่มขึ้น พี่กลัว กล้ามเนื้อไม่กระชับ ตอนนี้พี่จึงใช้วิธี sit up บริหารเฉพาะส่วนช่วย เพื่อให้กล้ามเนื้อกระชับ และเพิ่มการออกกำลังกายบนแท่นไม้ มัทศจรย์ ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	- ให้ข้อมูลการต่อยอดจากการนวด
11	คุณนพวรรณ	ดีแล้วค่ะ อยากให้ทุกคนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย อย่าง ตัวหนูเอง หลายคนจะบอกว่าผอมอยู่แล้วจะเอาตรงไหนมาลดอีก การออกกำลังกายไม่ใช่แค่การลดน้ำหนัก หรือการลดเฉพาะส่วน ที่ หนูออกเพราะอยากให้สมรรถภาพหัวใจแข็งแรง และถ้าเราไม่ออก กำลังกายตอนนี้อาจเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่างๆในอนาคตตามมาได้	- ต้องการให้ทุกคนออกกำลังกาย
12	คุณบุษรา	ช่วงเดือนที่ผ่านมาพี่มีไปราชการหลายที่เลยไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย	- ให้เหตุผลที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

แบบฟอร์มที่ 3 : แผนการจัดการความรู้			
ชื่อหน่วยงาน : งานห้องคลอด กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 8			
องค์ความรู้ที่เลือก : แนวปฏิบัติตามหลัก 3 อ. ครั้งที่ 4			
FA : คุณบุษรา note taker : คุณธนพร ผู้ถ่ายภาพ : คุณรุจิพัชญ์ วันที่ 22 มีนาคม 2555 สถานที่ งานห้องคลอด			
ที่	แหล่งความรู้	เนื้อหา	องค์ความรู้ที่สกัดได้

แบบฟอร์มที่ 3 : แผนการจัดการความรู้			
13	คุณนพวรรณ	แบบสะกดใจที่ใช้ ตอนนี้เป็นอย่างไรบ้างคะ มีปัญหาอุปสรรคอะไรหรือเปล่า	- สอบถามการใช้แบบสะกดใจ
14	คุณธนพร	พี่ว่าส่วนใหญ่ลืมนกัน พี่เห็นบางคนกินแต่ไม่ได้ลง	- ให้ข้อมูล
15	คุณนพวรรณ	เราจะแก้ไขปัญหาดังนี้ตรงนี้อย่างไรดีคะ	-หาวิธีการแก้ปัญหา
16	คุณบุษรา	ต่อไปถ้าใครกินอะไร กินแล้วให้ลงเลยได้ไหม หรือถ้าเพื่อนเห็นว่ากินก็ช่วยลงให้เพื่อนด้วย แต่ห้ามโกรธกันนะ	- เสนอแนวทางแก้ไขปัญหา
17	คุณนพวรรณ	ทุกคนเห็นด้วยไหมคะ	-สอบถามความเห็น
18	ทุกคน	เห็นด้วย	-ทุกคนเห็นด้วย
19	คุณธนพร	ตัวพี่เองที่พี่ว่าพี่คุมตัวเองได้เยอะขึ้น จะซื้อหรือจะกินอะไร จะนึกถึงแบบสะกดใจ ตอนนีพี่ไม่กินกาแฟหวานมันแล้ว เปลี่ยนมากินกาแฟผสมนมจืดแทน	- ให้ข้อมูลสนับสนุนการใช้แบบสะกดใจมีประโยชน์
20	คุณนพวรรณ	เป็นวิธีที่ดีมากเลยคะ ถ้าเราต้องการคาเฟอีน ก็ใช้วิธีนี้ได้ แต่เราจะไม่ได้แคลเซียมนะคะ เพราะว่ากาแฟจะไปขัดขวางการดูดซึมของแคลเซียมคะ	ให้คำชม — ให้ความรู้เรื่องกาแฟกับแคลเซียม
21	คุณเน่งน้อย	พี่อยากให้ลัดดาช่วยเขียนบอกเรื่องขนมหวานมันให้หน่อย เช่น ยกตัวอย่างพวกพี่จะได้ลงข้อมูลถูก	-ให้ช่วยระบุขนมหวาน
22	คุณนพวรรณ	ได้คะ เดี่ยวหนูจะเขียนตัวอย่างให้ แล้วจะให้ทุกคนเซ็นรับทราบนะคะ	
23	คุณวันวิสา	พี่ขอเสนอนิดหนึ่ง คุณก็ถ้าเรากินเยอะก็จะทำให้เราอ้วนได้เหมือนกัน พี่ขอเพิ่มให้ทานคุกกี้ได้วันละไม่เกิน 2 ชิ้น ถ้าทานเกินให้มาลงในแบบสะกดใจดีไหม	-เสนอความคิด

แบบฟอร์มที่ 3 : แผนการจัดการความรู้

แบบฟอร์มที่ 3 : แผนการจัดการความรู้			
ชื่อหน่วยงาน : งานห้องคลอด กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 8			
องค์ความรู้ที่เลือก : แนวปฏิบัติตามหลัก 3 อ. ครั้งที่ 4			
FA : คุณบุษรา note taker : คุณธนพร ผู้ถ่ายภาพ : คุณรุจิพัชญ์ วันที่ 22 มีนาคม 2555 สถานที่ งานห้องคลอด			
ที่	แหล่งความรู้	เนื้อหา	องค์ความรู้ที่สกัดได้
24	ทุกคน	เห็นด้วย	-เห็นด้วย
25	คุณนพวรรณ	ถ้าอย่างนั้นเอาตามนั้นละคะ แล้วกราฟชีวิตการลงข้อมูลมีปัญหา อุปสรรคอะไรหรือเปล่าคะ บางคนไม่ได้ลงข้อมูล	- สอบถามการใช้กราฟชีวิต
26	คุณบุษรา	อาจจะเป็นเพราะลืม	- ให้ข้อมูล
27	คุณนพวรรณ	ต่อไปถ้าวัดแล้วลงเลยได้ไหมคะ	- ให้แนวทางแก้ไข
28	คุณรัตนภรณ์	พืลงไม่เป็น เวลาวัดเสร็จจะให้คนอื่นช่วยลงให้	- ให้ข้อมูล
29	คุณนพวรรณ	เดี๋ยวหนูสอนให้ คนอื่นมีปัญหาอุปสรรคอะไรเพิ่มเติมหรือเปล่าคะ	- สอบถามข้อมูลเพิ่ม
30	ทุกคน	ไม่มีใครแสดงความคิดเห็น	

สรุปการประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่อง แนวปฏิบัติตามหลัก 3 อ. ครั้งที่ 4(วันที่ 22 มีนาคม 2555)

1. ได้แลกเปลี่ยนวิธีการลงแบบสะกดใจ
2. ได้แลกเปลี่ยนวิธีการลงกราฟชีวิต

แบบฟอร์ม 4

รายงานการจัดการความรู้

- 1) ชื่อเรื่อง แนวปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3 อ.
- 2) หัวหน้าโครงการ นางนพวรรณ ศรีชมพู
ที่ปรึกษา นางบุษรา ใจแสน
- 3) สมาชิกกลุ่ม 1. นางบุษรา ใจแสน
2. นางรุจิพัชญ์ เพ็ชรสินเดชากุล
3. นางสาวธนพร ศรีอนุวัตพงษ์

4) การทบทวนการจัดการความรู้

ภาวะโรคอ้วนลงพุงนำมาซึ่งความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานสูงเป็นสามเท่า เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง และสารพัดโรค หากองค์กรใดมีบุคลากรเต็มไปด้วยคนอ้วนลงพุง สมรรถภาพการทำงานก็จะค่อยลงไป ผลผลิตงานขององค์กรย่อมต่ำลงด้วย ซึ่งมีผลกระทบต่อภาวะสุขภาพของคนไทย และภาวะเศรษฐกิจของชาติในที่สุด

จากการรายงานผลการตรวจสุขภาพและวัดรอบเอวเจ้าหน้าที่ห้องคลอด ประจำปี 2554 พบว่า เจ้าหน้าที่ห้องคลอดมีภาวะเสี่ยงที่จะเป็นโรคอ้วนลงพุงมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น มีเจ้าหน้าที่ที่มีน้ำหนัก รอบเอวเกินเกณฑ์ ร้อยละ 47.06 เป็นโรคอ้วนลงพุง ร้อยละ 5.88 เสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนลงพุง ร้อยละ 41.18 ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการผิดปกติ ร้อยละ 29.41 และกลุ่มปกติร้อยละ 23.53

จากผลดังกล่าว จึงคิดหาแนวทางเพื่อให้เจ้าหน้าที่เกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพของตนเองโดยใช้กระบวนการ KM เป็นตัวรวบรวมองค์ความรู้เพื่อส่งเสริมให้เกิด แนวปฏิบัติตามหลัก 3 อ. พิชิตอ้วน พิชิตพุง คือ อ. อาหาร อ.ออกกำลังกาย และ อ.อารมณ์ เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติสำหรับการดูแลสุขภาพของเจ้าหน้าที่ต่อไป

5) กระบวนการจัดการความรู้

1. จัดประชุมเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพตามหลัก 3 อ. ในห้องความรู้ด้านหลัก 3 อ. วิธีการนวดลดหน้าท้อง การรับประทานน้ำผักผลไม้สด ช่วยลดความอ้วน

2. ชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว ทุกเดือนพร้อมลงบันทึก โดยใช้กราฟชีวิตลดเอวลดพุงคน LR ทำแบบประเมินพฤติกรรม 3 อ. ของกรมอนามัย ก่อนทำกิจกรรมและทุก 3 เดือน นำหลัก สะกด สะกิด สก๊ิด ของ อ. อารมณ์ ความคุมการรับประทาน

อาหาร งดปลาทอ้งไก่และกาแฟหวานมัน ขนมหวานน้อยกว่า 2 ครั้งต่อสัปดาห์ บันทึกการออกกำลังกาย โดยมีเป้าหมาย กลุ่ม C และกลุ่มเสี่ยง น้ำหนักตัว รอบเอว ลดลง 3 % กลุ่ม B มี Lab ตัวใดตัวหนึ่งดีขึ้น 10 % กลุ่ม A คงสภาพ 100 % การประเมินพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ. อยู่ในระดับปานกลางขึ้นไป 50 % ประชาสัมพันธ์ในหน่วยงานเมื่อประชุมประจำเดือน นอกหน่วยงานผ่านทาง Facebook แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างหน่วยงาน งานฝากครรภ์ (คุณ จุริชัชญา เรื่องการนวดคลายพุง) กลุ่มการพยาบาล เรื่อง กราฟชีวิตลดเอวลดพุง (กราฟการลงน้ำหนักรอบเอว) มีการยกย่องชมเชยสำหรับ



เจ้าหน้าที่ที่สามารถควบคุมน้ำหนัก รอบเอวของตนเอง มีภาวะสุขภาพดีขึ้น เพื่อให้บรรลุเป้าหมายทีมงาน แบ่งกลุ่มภาวะสุขภาพตามระดับความเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนลงพุง เตรียมอุปกรณ์การออกกำลังกายเช่น เมาะโยคะ ไม้พอง สุนัขแบบประเภ็นต่าง ๆ เช่นพฤติกรรม 3 อ., แบบสะกดใจ, กราฟชีวิตลงน้ำหนักรอบเอว

3. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ถึงแนวปฏิบัติการแก้ไขภาวะสุขภาพ ของเจ้าหน้าที่ที่ทำได้สำเร็จ และที่ทำได้ ในผู้ที่ยังทำไม่ได้ให้ empowerment และใช้วิธีเพื่อนช่วยเพื่อน ช่วยกระตุ้นการออกกำลังกาย ช่วยควบคุมการรับประทานอาหาร

6) การประมวลผล / กลับกรองความรู้

ลำดับ ที่	เป้าประสงค์	ตัวชี้ วัด	ผลลัพธ์ที่ได้	
			จำนวน	ร้อยละ
1	เจ้าหน้าที่กลุ่มเป็นโรคอ้วน ,เริ่มเสี่ยงเป็นโรคอ้วน และกลุ่ม C น้ำหนักตัว รอบเอว ลดลง 3 %	ร้อยละ 50	4 คน	ร้อยละ 50
2	เจ้าหน้าที่กลุ่ม B ที่มีผล Lab ผิดปกติ จะต้องมียผล Lab ตัวใดตัวหนึ่งดีขึ้น 10 %	ร้อยละ 50	1 คน	ร้อยละ 25
3	เจ้าหน้าที่กลุ่ม A จะต้องคงสภาพอยู่กลุ่ม A ให้ได้	ร้อยละ 100	2 คน	ร้อยละ 50
4	ผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ. อยู่ในระดับปานกลางขึ้นไป 50 %	ร้อยละ 50	18 คน	ร้อยละ 100

จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่า เจ้าหน้าที่กลุ่มเป็นโรคอ้วน,เริ่มเสี่ยงเป็นโรคอ้วน และกลุ่ม C น้ำหนักตัว รอบเอว ลดลง 4 คน จาก 8 คน สามารถช่วยลดภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนลงพุงของเจ้าหน้าที่ได้ร้อยละ 50 ตามเป้าหมาย กลุ่ม B สามารถควบคุมผล Lab ผิดปกติดีขึ้น 10 % ได้เพียง 1 คน และในกลุ่ม A มีเจ้าหน้าที่ผล Lab ผิดปกติเพิ่มขึ้น 2 คน

7) กระบวนการนำไปใช้ การเผยแพร่

- เผยแพร่องค์ความรู้ทุกกระบวนการผ่าน Drive K งานห้องคลอดและเผยแพร่ผ่านในแฟ้มจัดการความรู้ของหน่วยงาน
- การแบ่งปัน แลกเปลี่ยนความรู้ การเผยแพร่องค์ความรู้ใน drive K /KM center
- เผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านทาง Face book (<http://www.facebook.com/groups/KMHPC8/>)
- งานมหกรรมส่งเสริมสุขภาพประจำปี 2555

8) การประเมิน การต่อยอดความรู้

จากการจัดการความรู้ แนวปฏิบัติส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3 อ. พบว่าพฤติกรรมสุขภาพของเจ้าหน้าที่ที่ขัดกับภาวะสุขภาพที่แท้จริง ลักษณะงานมีการขึ้นเวร ทำให้ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรม หรือทำกิจกรรมได้พร้อมเพียง บางท่านขาดความตระหนักในการดูแลสุขภาพอย่างจริงจังและต่อเนื่อง ดังนั้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้สำเร็จนั้นทุกคนในหน่วยงานต้องให้ความสำคัญ มีเป้าหมายร่วมกัน และช่วยกันดำเนินงานให้บรรลุตามเป้าหมาย หัวหน้างานและแกนนำสุขภาพ ควรเป็นต้นแบบพฤติกรรมสุขภาพที่ดีให้แก่เจ้าหน้าที่ เพื่อให้เจ้าหน้าที่เห็นต้นแบบสุขภาพที่ดี และเกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพของตนเอง ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ และการแก้ไขปัญหาสุขภาพของเจ้าหน้าที่ ถ้ามีการบูรณาการควรวางแผนร่วมกันระหว่างหน่วยงานกับงานส่งเสริม