

แบบฟอร์มที่ 1 การบ่งชี้องค์ความรู้				
ชื่อหน่วยงาน : งานเด็กป่วย กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 8				
ประเด็นความรู้/ยุทธศาสตร์	เป้าประสงค์	ตัวชี้วัดความสำเร็จ	เป้าหมาย	องค์ความรู้ที่จำเป็น
การพัฒนาพัฒนาพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพสำหรับบุคลากร ด้านน้ำหนักของแผนกเด็กป่วย ศูนย์อนามัยที่ 8	-เจ้าหน้าที่ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ดูแลสุขภาพร่างกายให้มีน้ำหนัก อยู่ในเกณฑ์ปกติ	- ร้อยละของเจ้าหน้าที่เด็กป่วยที่มี น้ำหนักเกินเกณฑ์ มีน้ำหนักอยู่ใน เกณฑ์ปกติ - ร้อยละของเจ้าหน้าที่ที่น้ำหนักปกติ มีการดูแลสุขภาพน้ำหนักให้คงอยู่ใน เกณฑ์ปกติ	ร้อยละ 50 ร้อยละ 100	1. แนวปฏิบัติในการรับประทานอาหาร 2. รูปแบบในการชั่งน้ำหนัก
องค์ความรู้ที่เลือกมาทำแผนการจัดการความรู้ : 1. แนวปฏิบัติในการรับประทานอาหาร 2. รูปแบบในการชั่งน้ำหนัก				
เหตุผลที่เลือกองค์ความรู้ : การส่งเสริมสุขภาพ สำหรับบุคลากรของโรงพยาบาลเป็นองค์ประกอบหนึ่งตามมาตรฐาน HPH PLUS ดังนั้นโรงพยาบาลจึงมีการตรวจสุขภาพและประเมินสุขภาพของเจ้าหน้าที่ทุกปี เพื่อที่จะได้ทราบว่าบุคลากรของโรงพยาบาลมีสุขภาพเป็นอย่างไร และเพื่อให้บุคลากรได้มีการวิเคราะห์ภาวะสุขภาพของตน เมื่อทราบแล้วจะได้มีการป้องกัน ดูแล และรักษาสุขภาพให้แข็งแรง หากพบการเจ็บป่วยก็มีการรักษาตั้งแต่เนิ่นๆ เพื่อที่บุคลากรของโรงพยาบาลจะเป็นตัวอย่างในการดูแลสุขภาพแก่ประชาชน และปฏิบัติงานได้อย่างเต็มที่และมีประสิทธิภาพ				
รายชื่อสมาชิกกลุ่ม 1. นางสาวกิจจาณัฐ ไพโรเผือก 2.นางภัชรินทร์ ช่างสันเทียะ 3. นางเก็จชนัฐ มงคลชาติ 4. นางนัยนัพร หวังดง 5.นางจำนงค์ อัทพุฒ				
หัวหน้าผู้จัดการความรู้ (นางสาวกิจจาณัฐ ไพโรเผือก)		หัวหน้ากลุ่มงาน (นางสาวพิมพ์ชนก แพสุวรรณ)		
ผู้ทบทวน (ประธาน/เลขาธิการคณะกรรมการจัดการความรู้)		ผู้อนุมัติ (ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 8 / ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ)		

แบบฟอร์มที่ 2 : แผนการจัดการความรู้						
ชื่อหน่วยงาน : งานเด็กป่วย กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 8						
องค์ความรู้ที่เลือก : น้ำหนักปกติ ไม่ไถ่เกินเอว						
ตัวชี้วัดความสำเร็จ : 1. ร้อยละของเจ้าหน้าที่เด็กป่วยที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ 2 ร้อยละของเจ้าหน้าที่ที่น้ำหนักปกติมีการดูแลรักษาน้ำหนักให้คงอยู่ในเกณฑ์ปกติ						
เป้าหมาย : 1. ร้อยละของเจ้าหน้าที่เด็กป่วยที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ50 2. ร้อยละของของเจ้าหน้าที่ที่น้ำหนักปกติมีการดูแล รักษาน้ำหนักให้คงอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ100						
ที่	กิจกรรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	ผู้รับผิดชอบ	เอกสาร
1	การบ่งชี้ความรู้ - ประชุมสมาชิกเพื่อคัดเลือกเรื่องที่จะนำมาจัดการความรู้	- ธ.ค.54	- จำนวนสมาชิกกลุ่ม	5 คน	1.น.ส.กิจจาณัฐ 2.นางภัชรินทร์ 3.น.เก็จณัฐ 4. น.นัยน์พร 5. น.จำนงค์	- แบบฟอร์ม 1
	- จัดทำแผนการจัดการความรู้	- ธ.ค.54	- แผนการจัดการความรู้	1 แผน		- แบบฟอร์ม 2
2	การสร้างและแสวงหาความรู้ - ทบทวนองค์ความรู้เกี่ยวกับแนวทางการดำเนินงานการดูแล เฝ้าระวังและประเมินด้านสุขภาพ ให้น้ำหนัก อยู่ในเกณฑ์ปกติ (BAR)	ม.ค.55	- คัดเลือกและหาแหล่งความรู้ - ทบทวนและสรุปความรู้	1 ครั้ง	น.ส.กิจจาณัฐ	-แบบบันทึกความรู้
	- การจัดตั้งคุณเอื้อ คุณกิจ และคุณอำนวย (Mapping)	ม.ค.55	- รายชื่อคณะทำงานและการแบ่งหน้าที่รับผิดชอบ	1 ครั้ง	น.ส.กิจจาณัฐ	- แบบบันทึกความรู้
3	การจัดการความรู้ให้เป็นระบบ				น.ส.กิจจาณัฐ	- แบบบันทึกความรู้

แบบฟอร์มที่ 2 : แผนการจัดการความรู้						
ชื่อหน่วยงาน : งานเด็กป่วย กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 8						
องค์ความรู้ที่เลือก : น้ำหนักปกติ ไม่ไกลเกินเอื้อม						
ตัวชี้วัดความสำเร็จ : 1. ร้อยละของเจ้าหน้าที่เด็กป่วยที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ 2 ร้อยละของเจ้าหน้าที่ที่น้ำหนักปกติมีการดูแลรักษาน้ำหนักให้คงอยู่ในเกณฑ์ปกติ						
เป้าหมาย : 1. ร้อยละของเจ้าหน้าที่เด็กป่วยที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ50 2. ร้อยละของของเจ้าหน้าที่ที่น้ำหนักปกติมีการดูแล รักษาน้ำหนักให้คงอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ100						
ที่	กิจกรรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	ผู้รับผิดชอบ	เอกสาร
	- เรียบเรียงและสกัดความรู้เกี่ยวกับกระบวนการดำเนินงานการดูแล ฝากะวังและประเมินด้านสุขภาพ ให้น้ำหนัก อยู่ในเกณฑ์ปกติ - การคัดเลือกองค์ความรู้ให้เป็นหมวดหมู่ที่จะช่วยให้การทำงานสำเร็จ(DAR)	ก.พ.- เม.ย.55	- การจัดหมวดหมู่องค์ความรู้ - บันทึกความรู้ให้เป็นหมวดหมู่ - จัดเก็บในคลังความรู้ของหน่วยงาน - ทบทวนองค์ความรู้ - คัดเลือกองค์ความรู้ที่จำเป็นเพื่อจัดทำระบบการดูแล ฝากะวังและประเมินด้านสุขภาพ ให้น้ำหนัก อยู่ในเกณฑ์ปกติ	1 ครั้ง 1 เรื่อง 1 ครั้ง 1 ครั้ง 1 ครั้ง	นางภัชรินทร์ น.เก็จขวัญ น.นัยนัปร น.จำนงค์	- การให้น้ำหนัก
4	การประมวลและกลั่นกรองความรู้ - การจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้	พ.ค.-ส.ค. 55	- จำนวนครั้งของการแลกเปลี่ยนเรียนรู้	3 ครั้ง	1.น.ส.กิจจาณัฐ 2.นางภัชรินทร์ 3.น.เก็จขวัญ 4. น.นัยนัปร	- แบบฟอร์ม 3 รายงานกิจกรรมการจัดการความรู้

แบบฟอร์มที่ 2 : แผนการจัดการความรู้						
ชื่อหน่วยงาน : งานเด็กป่วย กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 8						
องค์ความรู้ที่เลือก : น้ำหนักปกติ ไม่ไกลเกินเอื้อม						
ตัวชี้วัดความสำเร็จ : 1. ร้อยละของเจ้าหน้าที่เด็กป่วยที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ 2 ร้อยละของเจ้าหน้าที่น้ำหนักปกติมีการดูแลรักษาน้ำหนักให้คงอยู่ในเกณฑ์ปกติ						
เป้าหมาย : 1. ร้อยละของเจ้าหน้าที่เด็กป่วยที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ50 2. ร้อยละของของเจ้าหน้าที่น้ำหนักปกติมีการดูแล รักษาน้ำหนักให้คงอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ100						
ที่	กิจกรรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	ผู้รับผิดชอบ	เอกสาร
	- การทบทวนระหว่างการจัดการความรู้ - การกลั่นกรองความรู้		- สรุปและกลั่นกรองเป็นองค์ความรู้	1 องค์ความรู้	5. น.จำนงค์	
5	การเข้าถึงความรู้ - กระบวนการนำความรู้ไปสู่ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (นำความรู้ที่ได้บันทึกนำเสนอผ่านเอกสาร / สื่ออิเล็กทรอนิกส์ / บอร์ดความรู้ เพื่อให้ผู้เกี่ยวข้องได้รับทราบ)	กพ. – ก.ย. 55	- นำกิจกรรมการจัดการความรู้ ทั้งหมดบันทึกและนำเสนอผ่าน Dive K และแฟ้มเอกสาร - จำนวนเอกสารระบบการดูแลผู้ ตั้งครรภ์แนวใหม่ของศูนย์อนามัยที่ 8	1 ครั้ง 1 เล่ม	1.น.ส.กิจจาณัฐ 2.นางภัสรินทร์ 3.น.เก็จชนัฐ 4. น.นัยนัปปพร 5. น.จำนงค์	- Drive K 4606 / KM งานฝากครรภ์ ปี 54 - G2K - Drive K 4900 คลัง ความรู้พยาบาล
6	การแบ่งปัน แลกเปลี่ยนความรู้ - การเผยแพร่องค์ความรู้ในหน่วยงาน	ก.ย..55	- นำเสนอผลการจัดการความรู้ใน Dive K และแฟ้มเอกสาร	2 ครั้ง	1.น.ส.กิจจาณัฐ 2.นางภัสรินทร์ 3.น.เก็จชนัฐ 4. น.นัยนัปปพร 5. น.จำนงค์	- Drive K 4606 / KM งานเด็กป่วย ปี 55
	- การเผยแพร่องค์ความรู้นอกหน่วยงาน	ก.ย.55	- จำนวนครั้งของการเผยแพร่	1 ครั้ง	น.ส.กิจจาณัฐ	- G2K

แบบฟอร์มที่ 2 : แผนการจัดการความรู้						
ชื่อหน่วยงาน : งานเด็กป่วย กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 8						
องค์ความรู้ที่เลือก : น้ำหนักปกติ ไม่ไกลเกินเอื้อม						
ตัวชี้วัดความสำเร็จ : 1. ร้อยละของเจ้าหน้าที่เด็กป่วยที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ 2 ร้อยละของเจ้าหน้าที่ที่น้ำหนักปกติมีการดูแลรักษาน้ำหนักให้คงอยู่ในเกณฑ์ปกติ						
เป้าหมาย : 1. ร้อยละของเจ้าหน้าที่เด็กป่วยที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ50 2. ร้อยละของของเจ้าหน้าที่ที่น้ำหนักปกติมีการดูแล รักษาน้ำหนักให้คงอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ100						
ที่	กิจกรรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	ผู้รับผิดชอบ	เอกสาร
						-วารสารสิ่งแวดล้อม ศูนย์อนามัยที่ 8
7	การเรียนรู้ - การนำองค์ความรู้(การดูแล ฝ้าระวังและ ประเมินด้านสุขภาพ ให้น้ำหนัก อยู่ในเกณฑ์ ปกติ) ไปใช้ประโยชน์ในหน่วยงาน/นอก หน่วยงาน -การประเมินผล ต่อยอดองค์ความรู้ (ประเมินผลการจัดการความรู้,รายงานผลการ จัดการความรู้,วางแผนการต่อยอดกิจกรรมการ จัดการความรู้	ก.ย. 55	- แผนการนำไปใช้ประโยชน์	1 ครั้ง	กิจจาณัฐ	- แผนการนำไปใช้ ประโยชน์

แบบฟอร์มที่ 3 : บันทึกการจัดการความรู้			
ชื่อหน่วยงาน : งานเด็กป่วย กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 8			
องค์ความรู้ที่เลือก...แนวทางในการปฏิบัติ ประเมิน บุคลากรแผนกเด็กป่วยในด้านน้ำหนัก (ครั้งที่1 BAR ทบทวน ค้นหาปัญหา วางแนวทาง)			
FA.. น.ส.สาวิตรี.. Note taker...น.ส. กิจจาณัฐ ผู้ถ่ายภาพ น.ส. กัญญาภัทร วันที่ 30 มกราคม 2555 สถานที่....แผนกเด็กป่วย.....			
ลำดับที่	แหล่งความรู้	เนื้อหา /รูปถ่าย	องค์ความรู้ที่สกัดได้
1.	น.ส.สาวิตรี	นำใบที่จดบันทึกน้ำหนักของแต่ละคนมาดู มีใครน้ำหนักลงบ้าง มีภัชรินพรน้ำหนักลงคนเดียว ไม่ทราบว่ามึวิธีการทำอะไร น้ำหนักจึงลง	เปิดสังเกต เรื่องน้ำหนักของแต่ละคน
2.	น.ภัชรินพร	รับประทานกาแฟลดน้ำหนัก รับประทานอาหารน้อยลง จากเดิมเคยรับประทาน 1 จานก็ลดลงเหลือครึ่งจาน และพยายามไม่รับประทานอาหารเย็น	วิธีการรับประทานอาหารคือลดจำนวนลงครึ่งนึง+งดอาหารเย็น
3.	พญ.ศรินนา แสงอรุณ	การรับประทานอาหารก็เป็นส่วนหนึ่งในการลดน้ำหนักแต่อีกส่วนที่สำคัญก็คือการออกกำลังกาย เพราะบางคนรับประทานอาหารปกติไม่มีการลดอาหารแต่ออกกำลังกายเป็นประจำก็ทำให้น้ำหนักตัวไม่เพิ่ม แอ้มสุขภาพแข็งแรง กล้ามเนื้อเราจะ firm หัวใจของเราแข็งแรงขึ้นไม่เหนื่อยง่าย ส่วนมากออกกำลังกายกันแบบไหน	วิธีการลดน้ำหนักอีกอย่างคือการออกกำลังกาย ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
4.	น.ส.กิจจาณัฐ	ส่วนมากไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย ลงเวรก็อยากจะหลับแล้วคะ ที่เห็นออกเป็นประจำก็มีพี่สาวตรีคนเดียว	

5.	พญ.ศรินนา แสงอรุณ	ที่จริงโรงพยาบาลเราก็มีห้องฟิตเนต น่าจะลองไปใช้บริการดูบ้าง อุปกรณ์ที่สามารถออกกำลังกายได้ครบทุกส่วนก็น่าจะเป็นเครื่องปั่นจักรยาน ช่วงแรกๆของการปั่นหรือ30นาทีแรกไม่ต้องปรับแรงต้านมาก ปั่นเบาๆเป็นการวอร์มกล้ามเนื้อ เพราะถ้าปั่นแรงๆและปรับแรงต้านมากจะทำให้กล้ามเนื้อมีการหดเกร็งจะเกิดอาการปวดน่องเนื่องจากกล้ามเนื้อขาดออกซิเจน และยังจะทำให้เราเหนื่อยมาก และควรจิบน้ำในระหว่างการออกกำลังกายด้วย เพื่อที่ร่างกายเราจะได้ไม่สูญเสียน้ำมากเกินไปหลังออกกำลังกายจะได้ไม่หิวมาก การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรใช้เวลาประมาณ30-45นาที สัปดาห์ละ3ครั้ง ถ้าทำได้รับรองว่าหุ่นจะเพรียว ส่วนเกินจะไม่มี น้ำหนักจะลง แต่ช่วงแรกๆอาจจะเห็นผลไม่ชัดเจน จะรู้สึกเหมือนตัวเบาๆลง น้ำหนักจะมาลงในช่วงประมาณ 1 เดือนไปแล้ว	การออกกำลังกายที่ถูกต้องในช่วงแรกอย่าหักโหมจนเกินไป ใช้เวลาในการออกกำลังกาย30-45นาที สัปดาห์/3ครั้ง
6.	นส.กิจจาณัฐ	จักรยานออกกำลังกายแบบที่หมอบอกที่บ้านมีคะ แต่เข้าใจผิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คือปรับแรงต้านหนักสุดและปั่นไวตั้งแต่ต้น พอ 30นาทีลงจากจักรยานขาเส้น หิวมากกว่าเดิมเลยรับประทานหนักกว่าเดิม น้ำหนักก็ไม่ลง เหนื่อยมากจนไม่อยากออกกำลังกายอีก	การเข้าใจผิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

7.	พญ.ศรินนา แสงอรุณ	นั่นแหละ เห็นไหมว่าพอเหนื่อยจัดเราก็ไม่อยากจะออกกำลังกายอีกแล้ว มันต้องค่อยเป็นค่อยไป การออกกำลังกาย ผลลัพธ์มันอาจจะช้าไปหน่อย ถ้าอยากจะได้ผลไวก็ต้องควบคุมเรื่องอาหารไปด้วยเพราะเคยมีรุ่นพี่ที่เขาอ้วนมาๆตอนจบใหม่ๆ ไม่เจอกันประมาณ 2 ปี เขาผอมลงเยอะมากจำแทบไม่ได้ พอถามว่าพี่ทำอะไร ออกกำลังกายหรือ เขาบอกว่าเขาลดเรื่องอาหารคือหลัง18.00น.ไม่รับประทานอาหารเลย	วิธีการจะลดน้ำหนักให้ได้ผลไวต้องเน้นเรื่องอาหารควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย และหลัง18.00น.ไม่รับประทานอาหารอื่นอีก
8.	น.นัยน์ปพร	หมออยากทราบท่าออกกำลังกายเฉพาะส่วนที่ช่วยลดต้นแขน-ต้นขา	
9.	พญ.ศรินนา แสงอรุณ	ปั่นจักรยานให้ลงน้ำหนักที่ส้นเท้า ส่วนท่าลดต้นแขนอาจจะใช้ ดับเบิ้ลน้ำหนักประมาณครึ่งกิโลกรัม ไม่ต้องใช้น้ำหนักเยอะ เพราะเราไม่ได้ต้องการสร้างกล้ามเนื้อเพิ่ม แต่เราต้องการลดกล้ามเนื้อ ท่าแรกให้นั่งตัวตรงเอาแขนชิดลำตัว แล้วยกดัมเบลขึ้นลงประมาณข้างละ 20-30 ครั้ง ทำข้างละ 2-3 เซตทำนี้จะช่วยต้นแขนด้านใน ส่วนท่าลดต้นแขนด้านนอกก็คือยกดัมเบลเหนือศีรษะไปด้านหลัง แล้วยกดัมเบลขึ้นหลังโดยใช้มืออีกข้างจับข้อศอกไว้ทำสลับกัน2ข้างๆละ20-30ครั้ง ทำ 2-3 เซต	วิธีการลดน้ำหนักเฉพาะส่วนต้นแขน-ต้นขาหรือน่อง
10.	นส.สาวิตรี	หมอบอกว่าถ้าอยากลดน้ำหนักไวเน้นเรื่องการลดอาหารแล้วเราจะหาวิธีแบบไหนกันดี เพราะว่าการชั่งน้ำหนักอย่างเดียวดูแล้วจะไม่สำเร็จ	

11.	พญ.ศรินนา แสงอรุณ	ถ้าวิธีการชั่งน้ำหนักทุกอาทิตย์ไม่ได้ผล ลองจดว่าเรา รับประทานอะไรไปบ้างในแต่ละวัน หรือไม่ก็อาจต้องคำนวณเรื่อง แคลอรีของอาหาร เอาอย่างไหนที่คิดว่าเราจะทำได้ง่ายกว่ากัน จะจดหรือคำนวณ	วิธีการชั่งน้ำหนักอย่างเดียวไม่ได้ผลต้องใช้วิธีการจด บันทึกการรับประทานอาหารในแต่ละวันไปด้วย
12	นส.สาวิตรี	ถ้าเอาแบบจดเอาสมุดจดที่พี่ได้แล้วตัวเองจดเองหรืออาจจะจับคู่ เพื่อช่วยกันตรวจดูว่าทานอะไรไปกันไปจดหรือยัง ผลการจับคู่ น.ภัสรินพร กับ นส.กิจจาณัฐ น.นัยน์ปพร กับ น.เก็จชนัฐ น.จำนงค์ กับ น.ชนิษฐา ประชุมรอบหน้ามาดูกันว่าใครน้ำหนักลงบ้าง	

แบบฟอร์มที่ 3 : บันทึกการจัดการความรู้			
ชื่อหน่วยงาน : งานเด็กป่วย กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 8			
องค์ความรู้ที่เลือก...แนวทางในการปฏิบัติ ประเมิน บุคลากรแผนกเด็กป่วยในด้านน้ำหนัก (ครั้งที่ 2 BAR ทบทวน ค้นหาปัญหา วางแนวทาง)			
FA.. น.ส.สาวิตรี.. Note taker...น.นัยนัปร ผู้ถ่ายภาพ น.ส. กิจจาณัฐ วันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2555 สถานที่....แผนกตึกเด็กป่วย.....			
ลำดับที่	แหล่งความรู้	เนื้อหา /รูปถ่าย	องค์ความรู้ที่สกัดได้
1.	น.ส.สาวิตรี	หลังจากที่ชั่งน้ำหนักและมีการจดบันทึกอาหารทุกอย่างที่รับประทานเข้าไปในแต่ละวันแล้วเป็นอย่างไรกันบ้าง น้ำหนักลดกันบ้างไหม	วิธีการลดน้ำหนักโดยการชั่งน้ำหนักทุกอาทิตย์+มีการจดบันทึกการรับประทานอาหารมีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่
2.	น.ส.กิจจาณัฐ	การจดบันทึกการรับประทานอาหารมีการจดบันทึกในช่วงแรกๆ ตอนแรกยังจดเหมือนตัวเองยังกินใหญ่เลย แต่พอหลังๆเริ่มเหมือนว่ารายการอาหารที่จดมันเยอะก็เลยเริ่มกินน้อยลง และหลัง18.00น.พยายามไม่กินอะไรเลยนอกจากน้ำ จะทำได้เมื่อตอนที่อยู่บ้าน แต่ถ้ามาขึ้นเวรเช่นเวรบ่ายไม่สามารถกินอาหารก่อน18.00น.เพราะงานยุ่ง แต่น้ำหนักก็ลงตามเกณฑ์	การจดบันทึกการรับประทานอาหารยังไม่สม่ำเสมอ การไม่รับประทานอาหารหลัง18.00น.ทำให้น้ำหนักลดลงได้
3.	น.ภัชรินพร	การจดบันทึกมีการจดบันทึกในช่วงแรกเหมือนกัน พอหลังๆเริ่มไม่ได้จด แต่ก็รับประทานอาหารน้อยลง รับประทานอาหารเป็นบางมื้อ ยิ่งอาหารเย็นไม่ค่อยได้รับประทานเลย น้ำหนักลงตามเกณฑ์	การจดบันทึกการรับประทานอาหารยังไม่สม่ำเสมอ รับประทานอาหารน้อยลง รับประทานอาหารเป็นบางมื้อโดยเฉพาะอาหารมื้อเย็นทำให้น้ำหนักลดลงได้
4.	น.เก็จจณัฐ	การจดบันทึกการรับประทานอาหารมีการจดบันทึกเป็นบางวัน บางวันก็ลืม รับประทานอาหารน้อยลง น้ำหนักลงแต่ก็ยังมากกว่าเกณฑ์ปกติ แต่ลดกว่านี้ไม่ไหวเดี่ยวโทรม	การจดบันทึกการรับประทานอาหารยังไม่สม่ำเสมอ รับประทานอาหารน้อยลง ทำให้น้ำหนักลดลงได้ ไม่อยากลดน้ำหนักมากกว่านี้เพราะกลัวไม่สวย
5.	น.จำนงค์	การจดบันทึกการรับประทานอาหารมีการจดบ้างไม่จดบ้าง รับประทานอาหารเหมือนเดิม น้ำหนักเท่าเดิม	การจดบันทึกการรับประทานอาหารยังไม่สม่ำเสมอ ไม่มีการควบคุมเรื่องการรับประทานอาหาร

แบบฟอร์มที่ 3 : บันทึกการจัดการความรู้			
ชื่อหน่วยงาน : งานเด็กป่วย กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 8			
องค์ความรู้ที่เลือก...แนวทางในการปฏิบัติ ประเมิน บุคลากรแผนกเด็กป่วยในด้านน้ำหนัก (ครั้งที่ 2 BAR ทบทวน ค้นหาปัญหา วางแนวทาง)			
FA.. น.ส.สาวิตรี.. Note taker...น.นัยน์ปพร ผู้ถ่ายภาพ น.ส. กิจจาณัฐ วันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2555 สถานที่....แผนกตึกเด็กป่วย.....			
ลำดับที่	แหล่งความรู้	เนื้อหา /รูปถ่าย	องค์ความรู้ที่สกัดได้
6.	น.ชนิษฐา	ไม่ค่อยได้จดบันทึกเรื่องรับประทานอาหาร เพราะกลางคืนจะรับประทานอาหารบ่อยเวลาอยู่บ้าน น้ำหนักเลยเท่าเดิมไม่ลง	การจดบันทึกการรับประทานอาหารยังไม่สม่ำเสมอ รับประทานอาหารกลางคืนบ่อยน้ำหนักจะไม่ลง
7.	น.นัยน์ปพร	มีการจดบันทึกการรับประทานอาหารในช่วงแรก พอหลังๆก็จดบ้างไม่จดบ้าง คมเรื่องอาหารไม่ค่อยได้เพราะจะไปรับลูกตอนเย็น แล้วลูกจะชวนกินก็จะกินตามลูกไปด้วยและเวลามีประจำเดือนจะหิวบ่อย ชอบรับประทานอาหารของหวาน	การจดบันทึกการรับประทานอาหารยังไม่สม่ำเสมอ ควบคุมเรื่องอาหารยังไม่ได้ ในช่วงมีประจำเดือนจะมีการรับประทานอาหารมากขึ้น
8.	น.ส.สาวิตรี	เกณฑ์น้ำหนักปกติ BMI 18 -22.5 ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ	ค่า BMI ปกติ



รูปกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้

สรุปผลการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ครั้งที่ 1,2 สมาชิกลงความเห็นว่าจะให้มีการดำเนินการจัดทำ แนวทาง

ปฏิบัติการดำเนินงาน แนวปฏิบัติการ **เรื่องการลดน้ำหนักของแต่ละคน**ร่วมมือกันจัดทำและได้เป็นแนวทางปฏิบัติการดำเนินงาน แนวปฏิบัติการ **ในการลดจำนวนอาหาร+ดอาหารเย็น** และ **วิธีการออกกำลังกาย**

ซึ่งมีรูปการจัดกิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ครั้งที่ 1,2 ดังที่แสดงในภาพข้างต้น

รายงานการจัดการความรู้ เรื่องแนวปฏิบัติ แนวปฏิบัติในการรับประทานอาหารและรูปแบบในการชั่งน้ำหนัก
ของบุคลากรแผนกเด็กป่วย

หัวหน้าโครงการ นางสาว กิจจาณัฐ ไพรเผือก
สมาชิกกลุ่ม .

- 1..นางภัชรินทร์ ช่างสันเทียะ
- 2..น.เก็จจาณัฐ มงคลชาติ
- 3.. น.นัยน์พร หัวดง
- 4.. น.จำนงค์ อัมพุต

ทบทวนการจัดการความรู้ (ความเป็นมา เหตุผล ความจำเป็น การจัดการความรู้ให้เป็นระบบ และ
การคัดเลือกองค์ความรู้ที่มาจัดการความรู้)

การส่งเสริมสุขภาพ สำหรับบุคลากรของโรงพยาบาลเป็นองค์ประกอบหนึ่งตามมาตรฐาน HPH PLUS ดังนั้น
โรงพยาบาลจึงมีการตรวจสุขภาพและประเมินสุขภาพของเจ้าหน้าที่ทุกปี เพื่อที่จะได้ทราบว่าบุคลากรของโรงพยาบาล
มีสุขภาพเป็นอย่างไร และเพื่อให้บุคลากรได้มีการวิเคราะห์ภาวะสุขภาพของตน เมื่อทราบแล้วจะได้มีการป้องกัน ดูแล
และรักษาสุขภาพให้แข็งแรง หากพบการเจ็บป่วยก็มีการรักษาตั้งแต่นั้นๆ เพื่อที่บุคลากรของโรงพยาบาลจะเป็น
ตัวอย่างในการดูแลสุขภาพแก่ประชาชน และปฏิบัติงานได้อย่างเต็มที่และมีประสิทธิภาพ

จากการตรวจสุขภาพประจำปี 2554 มีเจ้าหน้าที่ในแผนกเด็กป่วยอยู่ในกลุ่ม C คือน้ำหนักเกิน เกณฑ์ปกติ
5 คนในจำนวนเจ้าหน้าที่ทั้งหมด 9 คนคิดเป็นร้อยละประมาณ 56 ทางแผนกจึงจัดทำโครงการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องนี้ขึ้น
เพื่อให้เจ้าหน้าที่ที่น้ำหนักเกินเกณฑ์มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพร่างกายให้น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์
ปกติ

ครั้งที่ 1 ประชุมเจ้าหน้าที่แผนกเด็กป่วยทบทวน ค้นหาปัญหา วางแนวทางในการรับประทานอาหาร
และรูปแบบในการชั่งน้ำหนัก ของบุคลากรแผนกเด็กป่วยในแผนก

- ทบทวนองค์ความรู้เกี่ยวกับแนวทางการดำเนินงานการดูแล ใฝ่ระวังและประเมินด้านสุขภาพ ให้
น้ำหนัก อยู่ในเกณฑ์ปกติ (BAR)
- เรียบเรียงและสกัดความรู้เกี่ยวกับกระบวนการดำเนินงานการดูแล ใฝ่ระวังและประเมินด้านสุขภาพ
ให้น้ำหนัก อยู่ในเกณฑ์ปกติ
- ทบทวนองค์ความรู้คัดเลือกองค์ความรู้ที่จำเป็นเพื่อจัดทำระบบการดูแล ใฝ่ระวังและประเมินด้าน
สุขภาพ ให้น้ำหนัก อยู่ในเกณฑ์ปกติ
- นำแนวปฏิบัติที่ได้ตกลงกันไปทดลองใช้



ครั้งที่ 2 จากการทบทวนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ครั้งที่ 1 แนวปฏิบัติที่ตกลงกันและได้นำไปใช้มีอะไรที่ยังเป็นอุปสรรค

- วิธีการชั่งน้ำหนักอย่างเดียวยังไม่ได้ผลต้องใช้วิธีการจดบันทึกการรับประทานอาหารในแต่ละวันไปด้วย
- การชั่งน้ำหนัก ไม่ได้ชั่งน้ำหนักตามที่กำหนดอย่างเคร่งครัด และไม่ได้ใส่ใจ บางคนรู้สึกท้อที่จะลดน้ำหนักเลยเลิกกิจกรรมการชั่งน้ำหนัก
- การจดบันทึกการรับประทานอาหารยังไม่สม่ำเสมอ การจดบันทึกการ รับประทานอาหาร จดบันทึกจริงแต่ไม่ได้นำมาวิเคราะห์ว่าตัวเองจะต้องลดอาหารประเภทใดบ้าง จดบันทึกไม่ต่อเนื่อง ภาระงานมากจนลืมจดบันทึก
- การควบคุมเรื่องอาหารยังไม่ได้ ในช่วงมีประจำเดือนจะมีการรับประทานอาหารมากขึ้น รับประทานอาหารกลางคืนเวลาขึ้นเวร
- ไม่ได้ออกกำลังกาย เนื่องจากขึ้นเวร



ครั้งที่ 3 สรุปผลการดำเนินงานกิจกรรม

การประมวลผล / กลั่นกรองความรู้

1. สรุปได้แนววางแผนทางการในการรับประทานอาหารและรูปแบบในการชั่งน้ำหนักมีดังนี้
 - ใช้วิธีการลดอาหารเย็น
 - ไม่รับประทานของหวาน
 - การออกกำลังกายบ้างเล็กน้อยแต่จะใช้วิธีการหยิกบีบกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่อง
 - ควบคุมอาหารและหรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
2. ร้อยละของบุคลากรเด็กป่วยที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มีน้ำหนักลดลง 1 คน คิดเป็นร้อยละ 25% (จากจำนวนเจ้าหน้าที่ที่น้ำหนักเกินเกณฑ์ 4 คน)
3. ร้อยละเจ้าหน้าที่ที่น้ำหนักปกติมีการดูแลรักษาน้ำหนักให้คงอยู่ในเกณฑ์ปกติ 100% (จากจำนวนเจ้าหน้าที่ที่น้ำหนักปกติ 5 คน)

การเผยแพร่

- เผยแพร่องค์ความรู้ผ่าน Drive K:\ 4801 –กลุ่มเด็กป่วย\คลังความรู้\คลังความรู้ คลังความรู้ปี 2555\แนวทางในการรับประทานอาหารและรูปแบบในการชั่งน้ำหนัก ของบุคลากร
- การแบ่งปัน แลกเปลี่ยนความรู้ การเผยแพร่องค์ความรู้ใน Drive K : KM Center
- เผยแพร่ประชาสัมพันธ์ทาง Face book (<https://www.facebook.com/groups/KMHPC8/>)