

ชื่อเรื่อง ควบคุมแคลอรี ลดอาหารมัน สร้างเสริมสุขภาพที่ดี

หน่วยงาน กลุ่มงานเวชศาสตร์ชั้นสูตร

รายชื่อผู้จัดทำ

1. นางณัฐนันทร	ดาเหล็ก
2. นายนิติ	ศิริรัตน์มานะวงศ์
3. นางสาวปณชนิกา	บุญเลิศ
4. นายรัฐพล	สวัสดิ์รักษา
5. นายณัฐพงษ์	โอซารส
6. นางสาวศิริขวัญ	คล้ายแจ้ง
7. นายพรธัญ	ชัชวาลธีราพงศ์
8. นางสาวเมธิญ์กาญจน์	คงสุขสกุลชัย
9. นางสาวชมพูนุท	เจริญทิม
10. พัฒน์สรณ์	นิมิตรพรชัย

เหตุผลและที่มา

เนื่องจากผลการตรวจสุขภาพในปีที่ผ่านมาและผลการตรวจวิเคราะห์องค์ประกอบร่างกายด้วยเครื่อง Inbody พบว่าปัญหาสุขภาพของเจ้าหน้าที่อันดับ 1 คือ ระดับ Cholesterol เกิน 73% และรอบเอวเกิน 53% ซึ่งเป็นภาวะที่ทำให้เกิดความเสี่ยงของโรคต่างๆเช่น เบาหวาน ความดัน และโรคข้อเข่าอักเสบ ดังนั้นเพื่อให้เจ้าหน้าที่กลุ่มงานเวชศาสตร์ชั้นสูตรมีภาวะสุขภาพที่ดีและลดโอกาสในการเกิดโรคต่างๆ ทางกลุ่มงานจึงหาแนวทางที่เหมาะสมร่วมกันโดยทุกคนจะควบคุมปริมาณแคลอรีที่ได้รับในแต่ละวันและจัดบันทึกการกินอาหาร ประเภท ทอด ผัด และอาหารที่มีไขมันสูง และมีการติดตามผลทุกๆเดือน

วัตถุประสงค์ของการจัดการความรู้

เพื่อให้เจ้าหน้าที่กลุ่มงานเวชศาสตร์ชั้นสูตรมีภาวะสุขภาพที่ดีและลดโอกาสในการเกิดโรคต่างๆ ทั้งเพิ่มความมั่นใจด้านบุคลิกภาพ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- เจ้าหน้าที่ที่มีสภาวะสุขภาพที่ดีขึ้น
- เจ้าหน้าที่ในกลุ่มงานเวชศาสตร์ชั้นสูตรสามารถควบคุมน้ำหนักหรือลดน้ำหนักได้ 100%
- เจ้าหน้าที่ในกลุ่มงานเวชศาสตร์ชั้นสูตรที่มี Cholesterol สูงเกินค่าปกติสามารถลด Cholesterol ในเลือดได้ 25%

รายงานการจัดการความรู้

1) ชื่อเรื่อง ควบคุมแคลอรี ลดอาหารมัน สร้างเสริมสุขภาพที่ดี

หัวหน้าโครงการ นางสาวปุณชนิกา บุญเลิศ

- 2) สมาชิกกลุ่ม
- | | |
|-----------------------|-------------------|
| 1. นางณัฐนันท์พร | ดาเหล็ก |
| 2. นายนิรุตติ | ศิริรัตน์มานะวงศ์ |
| 3. นางสาวปุณชนิกา | บุญเลิศ |
| 4. นายรัฐพล | สวัสดิ์รักษา |
| 5. นายณัฐพงษ์ | โอหารส |
| 6. นางสาวศิริขวัญ | คล้ายแจ้ง |
| 7. นายพรธัญ | ชัชวาลธีราพงศ์ |
| 8. นางสาวเมธิญ์กาญจน์ | คงสุขสกุลชัย |
| 9. นางสาวชมพูนุท | เจริญทิม |
| 10. พัฒน์สรณ์ | นิมิตรพรชัย |

3) การทบทวนการจัดการความรู้

เนื่องจากผลการตรวจสุขภาพในปีที่ผ่านมาและผลการตรวจวิเคราะห์องค์ประกอบร่างกายด้วยเครื่อง Inbody และผลการตรวจสุขภาพประจำปี 2556 พบว่าปัญหาสุขภาพของเจ้าหน้าที่อันดับ 1 คือ ระดับ Cholesterol เกิน 73% และรอบเอวเกิน 47% ซึ่งเป็นภาวะที่ทำให้เกิดความเสี่ยงของโรคต่างๆ เช่น เบาหวาน ความดัน และโรคข้อเข่าอักเสบ ดังนั้นเพื่อให้เจ้าหน้าที่กลุ่มงานเวชศาสตร์ชั้นสูตรมีภาวะสุขภาพที่ดีและลดโอกาสในการเกิดโรคต่างๆ ทางกลุ่มงานฯ จึงหาแนวทางที่เหมาะสมร่วมกันโดยทุกคน จะควบคุมปริมาณแคลอรีที่ได้รับในแต่ละวันและจดบันทึกการกินอาหาร ประเภท ทอด ผัด และอาหารที่มีไขมันสูง และมีการติดตามผลทุกๆ เดือน

ตารางวิเคราะห์ผลตรวจสุขภาพประจำปี 2556

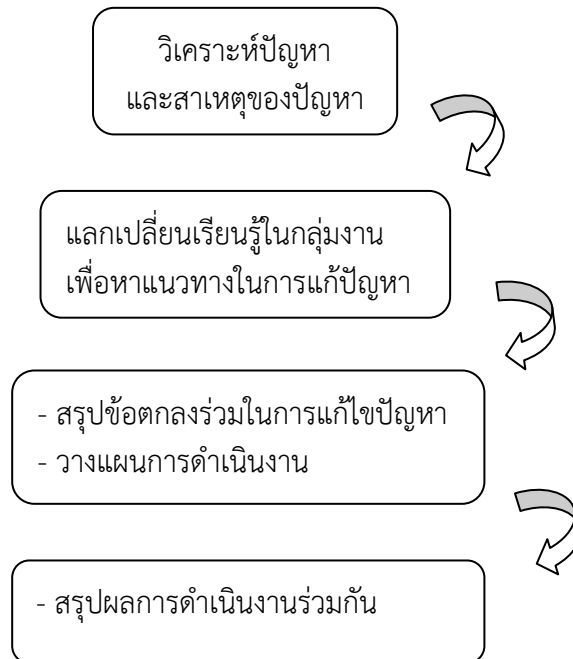
ลำดับ	ปัญหาสภาวะสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
1	ระดับโคเรสเตอรอลเกิน	11	73.33
2	BMI เกิน	8	53.33
3	รอบเอวเกิน	7	46.67
4	น้ำหนักตัวเกิน	5	33.33
4	ระดับไตรกลีเซอไรด์เกิน	5	33.33
4	สมรรถภาพทางกายต่ำ	5	33.33
5	มวลไขมันสะสมใต้ชั้นผิวหนัง	4	26.67
5	ไขมันในช่องท้องเกิน	4	26.67
6	มวลกล้ามเนื้อโดยรวมต่ำ	3	20
6	ระดับโปรตีนต่ำ	3	20
7	ระดับน้ำตาลเกิน	1	6.67
7	ซีด	1	6.67

4) วัตถุประสงค์

เพื่อให้เจ้าหน้าที่กลุ่มงานเวชศาสตร์ชั้นสูตรมีภาวะสุขภาพที่ดีและลดโอกาสในการเกิดโรคต่างๆ ทั้งเพิ่มความมั่นใจด้านบุคลิกภาพ

5) กระบวนการจัดการความรู้

(1) การเรียนรู้



กิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในหน่วยงาน แจ้งผลสุขภาพประจำปี 2556 และ วิเคราะห์ผลร่วมกัน รายบุคคล เพื่อเลือกกิจกรรมสุขภาพที่เหมาะสมของแต่ละบุคคล

ภาพแสดงการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ปัญหาสุขภาพในหน่วยงาน



การวิเคราะห์ปัญหาและผลลัพธ์สุขภาพรายบุคคล

รายชื่อ เจ้าหน้าที่	ปัญหาสุขภาพที่ เป็น	เป้าหมาย/ตัวชี้วัด ที่ตั้งใจไว้	กิจกรรม	วิเคราะห์ปัญหา ร่วมกัน
นางสาว ชมพูนุท เจริญทิม	ปกติ	ควบคุมระดับ โคเลสเตอรอล BMI รอบเอวให้ปกติ	-จัดบันทึกปริมาณอาหารและ เครื่องดื่มที่ได้รับ ประเภทกิจกรรม ทางกายหรือการออกกำลังกายทุก วัน -ควบคุมปริมาณแคลอรีต่อวัน	-
นาย รัฐพล สวัสดิ์ รักษา	ปกติ	ควบคุมระดับ โคเลสเตอรอล BMI รอบเอวให้ปกติ	-จัดบันทึกปริมาณอาหารและ เครื่องดื่มที่ได้รับ ประเภทกิจกรรม ทางกายหรือการออกกำลังกายทุก วัน -ควบคุมปริมาณแคลอรีต่อวัน	-ไม่ควบคุมอาหาร ที่มีไขมันสูง
นายอรุณ สีงาม	- ไขมันเกิน (ไตร กลีเซอไรด์)	ควบคุมระดับ โคเลสเตอรอล BMI รอบเอวให้ปกติ และลด ระดับไตรกลีเซอไรด์	- จัดบันทึกปริมาณอาหารและ เครื่องดื่มที่ได้รับ ประเภทกิจกรรม ทางกายหรือการออกกำลังกายทุก วัน - ควบคุมปริมาณแคลอรีต่อวัน	-ไม่ควบคุมอาหาร ที่มีไขมันสูง
นางสาว ปณชนิกา บุญเลิศ	- ไขมันเกิน (โคเลสเตอรอล)	-ลดระดับ โคเลสเตอรอลให้ไม่เหิน เกณฑ์ปกติ	-จัดบันทึกปริมาณอาหารและ เครื่องดื่มที่ได้รับ ประเภทกิจกรรม ทางกายหรือการออกกำลังกายทุก วัน -ควบคุมปริมาณแคลอรีต่อวัน	-
นส.เมธิญ์ กาญจน์ คงสุขสกุล ชัย	- ไขมันเกิน (โคเลสเตอรอล, ไตรกลีเซอไรด์) - ไขมันต่ำ (ไขมัน ใต้ผิวหนัง) - BMI=พอม - มวลกล้ามเนื้อ ต่ำ - ภาวะโปรตีนต่ำ	- ลดระดับ โคเลสเตอรอลให้อยู่ ระดับปกติ	-จัดบันทึกปริมาณอาหารและ เครื่องดื่มที่ได้รับ ประเภทกิจกรรม ทางกายหรือการออกกำลังกายทุก วัน -ควบคุมปริมาณแคลอรีต่อวัน	-ไม่ควบคุมอาหาร ที่มีไขมันสูง
นางสาวศรี กนก กุลสวัสดิ์	- ไขมันเกิน (โคเลสเตอรอล, ไขมันใต้ผิวหนัง) - มวลกล้ามเนื้อ ต่ำ - ภาวะโปรตีนต่ำ - ระดับความ แข็งแรงของ ร่างกายต่ำ	- ลดระดับ โคเลสเตอรอลให้อยู่ ระดับปกติ	-จัดบันทึกปริมาณอาหารและ เครื่องดื่มที่ได้รับ ประเภทกิจกรรม ทางกายหรือการออกกำลังกายทุก วัน -ควบคุมปริมาณแคลอรีต่อวัน	
นายณัฐ	- BMI=อ้วน	-ลด น้ำหนัก BMI	-จัดบันทึกปริมาณอาหารและ	-

รายชื่อ เจ้าหน้าที่	ปัญหาสุขภาพที่ เป็น	เป้าหมาย/ตัวชี้วัด ที่ตั้งใจไว้	กิจกรรม	วิเคราะห์ปัญหา ร่วมกัน
พงษ์ โอชารส	- ไขมันเกิน (ไขมันใต้ผิวหนัง)	-ไขมันเกิน (ไขมันใต้ ผิวหนัง)	เครื่องดื่มน้ำที่ได้รับ ประเภทกิจกรรม ทางกายหรือการออกกำลังกายทุก วัน -ควบคุมปริมาณแคลอรีต่อวัน	
นางกัลย รัตน์ ภู่วาสดี	- เอวเกิน - BMI=น้ำหนัก เกิน - ไขมันเกิน (ไขมันใต้ผิวหนัง)	-ควบคุมน้ำหนัก รอบ เอว BMI ไม่ให้เพิ่มขึ้น	-จัดบันทึกปริมาณอาหารและ เครื่องดื่มน้ำที่ได้รับ ประเภทกิจกรรม ทางกายหรือการออกกำลังกายทุก วัน - ควบคุมปริมาณแคลอรีต่อวัน	-ขาดการออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ -ดื่มน้ำมากเกินไป
นาย นิรุติ ศิริรัตน์ มานะวงศ์	- BMI=น้ำหนัก เกิน - ไขมันเกิน (โคเลสเตอรอล, ไขมันใต้ผิวหนัง, ไขมันช่องท้อง) - ระดับความ แข็งแรงของ ร่างกายต่ำ		- จัดบันทึกปริมาณอาหารและ เครื่องดื่มน้ำที่ได้รับ ประเภทกิจกรรม ทางกายหรือการออกกำลังกายทุก วัน - ควบคุมปริมาณแคลอรีต่อวัน	-ขาดการออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ
นางสาวศิริ ขวัญ คล้าย แจ่ม	- น้ำหนักเกิน - เอวเกิน - BMI=อ้วน - ไขมันเกิน (โคเลสเตอรอล, ไตรกลีเซอไรด์, ไขมันใต้ผิวหนัง)	-ลดน้ำหนัก รอบเอว BMI และไขมัน	- จัดบันทึกปริมาณอาหารและ เครื่องดื่มน้ำที่ได้รับ ประเภทกิจกรรม ทางกายหรือการออกกำลังกายทุก วัน - ควบคุมปริมาณแคลอรีต่อวัน	-ขาดการออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ
นายพัฒน์ สรณ์ นิมิตรพร ชัย	- น้ำหนักเกิน - เอวเกิน - BMI=อ้วน - น้ำตาลเกิน - ไขมันเกิน (โคเลสเตอรอล, ไตรกลีเซอไรด์, ไขมันใต้ผิวหนัง, ไขมันช่องท้อง)	-ลดน้ำหนัก รอบเอว BMI และไขมัน	- จัดบันทึกปริมาณอาหารและ เครื่องดื่มน้ำที่ได้รับ ประเภทกิจกรรม ทางกายหรือการออกกำลังกายทุก วัน - ควบคุมปริมาณแคลอรีต่อวัน	-
นส. กาญจนา โสภิน	- เอวเกิน - BMI เกิน - น้ำหนักเกิน - ไขมันเกิน (โค เลสเตอรอล,ไขมัน ใต้ผิวหนัง)	-ลดน้ำหนัก รอบเอว BMI	- จัดบันทึกปริมาณอาหารและ เครื่องดื่มน้ำที่ได้รับ ประเภทกิจกรรม ทางกายหรือการออกกำลังกายทุก วัน - ควบคุมปริมาณแคลอรีต่อวัน	-ขาดการออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ -ดื่มน้ำมากเกินไป -ทานอาหารทะเล

รายชื่อ เจ้าหน้าที่	ปัญหาสุขภาพที่เป็น	เป้าหมาย/ตัวชี้วัด ที่ตั้งใจไว้	กิจกรรม	วิเคราะห์ปัญหา ร่วมกัน
	- ระดับความ แข็งแรงของ ร่างกายต่ำ			เยอะ
นางสาว สุมาลี เกิดนาค	- น้ำหนักเกิน - เอวเกิน - BMI=อ้วน - ไขมันเกิน (โคเลสเตอรอล, ไขมันไตรกลีเซอไรด์, ไขมันไม่ดี)	-ควบคุมน้ำหนัก รอบ เอว BMI ไม่ให้เพิ่มขึ้น	- จัดบันทึกปริมาณอาหารและ เครื่องดื่มที่ได้รับ ประเภทกิจกรรม ทางกายหรือการออกกำลังกายทุก วัน - ควบคุมปริมาณแคลอรีต่อวัน	-มีปัญหาสุขภาพ ไม่สามารถออก กำลังกายได้อย่าง สม่ำเสมอ
นาง ณัฐนันท์พร ดาเหล็ก	- น้ำหนักเกิน - เอวเกิน - BMI=อ้วน รุนแรง - ไขมันเกิน (โคเลสเตอรอล, ไขมันไตรกลีเซอไรด์, ไขมันไม่ดี) - ระดับความ แข็งแรงของ ร่างกายต่ำ	- น้ำหนักลดลง 5 % ของเดิม (3.6 กก.) - รอบเอวลดลง 5 % ของเดิม (5.0 ซม.) -ลดระดับ โคเลสเตอรอล	- จัดบันทึกปริมาณอาหารและ เครื่องดื่มที่ได้รับ ประเภทกิจกรรม ทางกายหรือการออกกำลังกายทุก วัน ชั่งน้ำหนักและวัดรอบเอว สัปดาห์ละครั้ง -ลดอาหารประเภททอด/ ไขมันสูง - ควบคุมปริมาณแคลอรีต่อวัน - บันทึกน้ำหนักทุกวันจันทร์	-เวลาที่เหมาะสม ในการออกกำลังกาย น้อยไป -การควบคุม อารมณ์ในการ รับประทานอาหาร ไม่ให้เกินปริมาณที่ เหมาะสมได้ไม่ดี พอ
นางสาว สุติจิตา สุภากุล	- น้ำหนักเกิน - เอวเกิน - BMI=อ้วน รุนแรง - ไขมันเกิน (โคเลสเตอรอล, ไตรกลีเซอไรด์, ไขมันไม่ดี) - ระดับความ แข็งแรงของ ร่างกายต่ำ	-ควบคุมน้ำหนัก รอบ เอว BMI ให้ลดลง	- จัดบันทึกปริมาณอาหารและ เครื่องดื่มที่ได้รับ ประเภทกิจกรรม ทางกายหรือการออกกำลังกายทุก วัน - ควบคุมปริมาณแคลอรีต่อวัน	-ขาดการออกกำลังกาย อย่าง สม่ำเสมอ -ดื่มน้ำหวานบ่อย
นาย พรธัญย์ ซัชวาลธีรา พงศ์	ไม่เข้ารับการ ตรวจวิเคราะห์ องค์ประกอบร่าง การด้วยเครื่อง In body	-	-	-

(2) กระบวนการและเครื่องมือ

- จัดบอร์ดความรู้ตามหลัก 3 อ. ให้ความรู้เรื่องอาหารที่เหมาะสม และ แสดงปริมาณแคลอรีในอาหารเพื่อให้ জনท ทำไปใช้เป็นข้อมูลในการเลือกรับประทานอาหารและนำไปใช้บันทึกแคลอรีที่ได้รับในแต่ละวัน



(3) การวัดผล

เปรียบเทียบผลตรวจสุขภาพปี 2556 และปี 2557 รายละเอียดตามตารางแนบ

ตารางที่ 4 แสดงผลการตรวจสุขภาพเจ้าหน้าที่กลุ่มงานเวชศาสตร์ชั้นสูตร ประจำปี 2556 (ตรวจ 5-7 มิ.ย.2556)

ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล	อายุ	น้ำหนัก	ส่วนสูง	ดัชนีมวล กาย	รอบเอว	ความ ดัน บน	ความ ดัน ล่าง	น้ำตาล	โคเลสเตอรอล	ไตรกลี เซอไรด์	ความ เข้มข้น เลือด	กลุ่ม สุขภาพ	แปลผล
1	นาย รัฐพล สวัสดิ์รักษา	37	69.6	169	24.4	82.4	105	68	81	189	64	46	C	นน.เกิน
2	นางสาว ปุณชนิกา บุญเลิศ	33	46.4	158	19.0	72.7	104	62	82	202	72	37	B	ไขมันสูง
3	นางสาว ศรีกนก กุลสวัสดิ์	55	44.5	149	20.0	77.6	112	69	78	228	134	40	B	ไขมันสูง
4	นาย นิรุติ ศิริรัตน์มานะวงศ์	49	65.7	163	25.0	84.1	136	74	87	260	96	43	C	นน.เกิน ไขมันสูง
5	นางสาว ศิริขวัญ คล้ายแจ้ง	34	54.4	150	24.2	78.8	122	69	87	290	170	39	C	นน.เกิน ไขมันสูง
6	นาย อรุณ สีนาม	51	67.6	171	23.1	82.8	109	69	82	198	153	43	C	นน.เกิน ไขมันสูง
7	นาย ณ์ฐพงษ์ โอหารส	33	69	170	23.9	86	105	63	77	233	100	52	C	เอวเกิน ไขมันสูง
8	นาง ณ์ฐนันท์พร ดาเหล็ก	38	64.4	154	27.1	100.8	105	68	91	215	130	37	C	นน.เกิน เอวเกิน ไขมันสูง
9	นาง กัลยรัตน์ ภู่วาสดี	48	54.9	159	22.9	82.9	114	76	85	131	89	37	A	ปกติ
10	นาย พัฒน์สรณ์ นิมิตรพรชัย	46	82.7	175	27.0	90.4	79	62	108	400	2,196	43	C	นน.เกิน น้ำตาลสูง ไขมันสูง
11	นางสาว สุตฐิตา สุภากุล	29	87.1	161	32.4	105.7	141	78	93	239	224	39	C	นน.เกิน เอวเกิน ไขมันสูง
12	นางสาว เมธิ์กาญจน์ คงสุขสกุลชัย	34	43.9	156	18.0	65.4	94	63	93	203	155	39	B	ไขมันสูง
13	นางสาว สุมาลี เกิดนาค	44	70.9	157	28.8	85.3	120	67	90	233	65	43	C	นน.เกิน เอวเกิน ไขมันสูง
14	นางสาว ชมพูนุท เจริญทิม	22	50	162	19.1	71.8	110	70	84	195	69	40	A	ปกติ
15	นางสาวกาญจนา โสภิน	22	60.7	164	23.1	82.9	103	60	96	201	134	35	B	นน.เกิน เอวเกิน ไขมันสูง ซีด

สรุปตรวจสุขภาพ

15

คน

ผลการตรวจ

กลุ่ม A

2

คน

13.33%

กลุ่ม B

4

คน

26.67%

กลุ่ม C

9

คน

60.00%

ตารางที่ 6 แสดง ผลการตรวจสุขภาพเจ้าหน้าที่กลุ่มงานเวชศาสตร์ชั้นสูตร ประจำปี 2557 (ตรวจ 8-10 ก.ค.2557)

ที่	ชื่อ-สกุล	อายุ	น้ำหนัก	ส่วนสูง	ดัชนีมวลกาย	รอบเอว	ความดันบน	ความดันล่าง	น้ำตาล	โคเลสเตอรอล	ไตรกลีเซอไรด์	ความเข้มข้นเลือด	กลุ่มสุขภาพ	แปลผล
1	นาย รัชพล สวัสดิ์รักษา	37	69.2	169	24.2	80.4			88	202	102	46	C	นน.เกิน ไช้มันสูง
2	นางสาว ปุณชนิกา บุญเลิศ	34	49.6	158	19.9	72.9			79	192	107	36	A	ปกติ
3	นางสาว ศรีกนก กุลสวัสดิ์	56	43.9	150	19.5	75.8			88	193	69	43	A	ปกติ
4	นาย นิรุติ ศิริรัตน์มานะวงศ์	49	65.3	163	24.6	84.2			80	213	79	42	C	นน.เกิน ไช้มันสูง
5	นางสาว ศิริขวัญ คล้ายแจ้ง	35	57.8	150	25.7	71.0			83	287	130	37	C	นน.เกิน ไช้มันสูง
6	นาย อรุณ สิงาม	52	67.8	171	23.2	83.7			82	233	72	43	C	นน.เกิน ไช้มันสูง
7	นาย ญัฐพงษ์ โอหารส	34	69.5	170	24.0	82.0			67	220	98	51	C	นน.เกิน ไช้มันสูง
8	นาง ญัฐนันทพร ดาเหล็ก	39	65.5	154	27.6	94.2			94	216	105	37	C	นน.เกิน เหวเกิน ไช้มันสูง
9	นาง กัลยรัตน์ ภูสวัสดิ์	49	54.9	159	23.1	79.0			85	131	89	37	C	นน.เกิน ไช้มันสูง
10	นาย พัฒนสรณ์ นิมิตรพรชัย	47	84.2	175	27.5	94.8			101	190	380	37	C	นน.เกิน เหวเกิน น้ำตาลสูง ไช้มันสูง
11	นางสาว สุตริฐิตา สุภากุล	30	88.3	161	34.1	108.2			99	228	97	42	C	นน.เกิน เหวเกิน ไช้มันสูง
12	นางสาว เมธิญ์กาญจน์ คงสุขสกุลชัย	35	43.9	155	18.3	66.0			93	224	142	40	B	ไช้มันสูง
13	นางสาว สุมาลี เกิดนาค	45	69.1	157	28.0	85.7			91	234	93	44	C	นน.เกิน เหวเกิน ไช้มันสูง
14	นางสาว ชมพูนุท เจริญทิม	23	53.9	162	20.5	70.7			80	187	53	37	A	ปกติ
15	นางสาวกาญจนา โสภิน	23	55.7	164	20.7	73.6			86	235	107	37	B	ไช้มันสูง
16	นายพรธันย์ ชัชวาลธีราพงศ์	37	77.9	175	25.4	87.2			95	224	119	57	C	นน.เกิน ไช้มันสูง

สรุปตรวจสุขภาพ

16

คน

ผลการตรวจ

กลุ่ม A

3

คน

18.00%

กลุ่ม B

2

คน

12.50%

กลุ่ม C

11

คน

61.00%

(4) การสื่อสาร

เผยแพร่ความรู้ผ่าน facebook ศูนย์อนามัยที่ 8 กลุ่ม KM



(5) การประเมินผล/ถ่วงถ่วง/เรียนรู้/วิเคราะห์ข้อมูล

- พบปัญหาอุปสรรคคือเจ้าหน้าที่ยังไม่สามารถจัดเวลาเพื่อให้ดูแลสุขภาพมากขึ้นด้านอารมณ์ มีความมุ่งมั่น/ตั้งใจแต่ยังขาดวิธีการจัดการและควบคุมเพื่อที่จะจัดการกับสิ่งที่กระตุ้น บั่นทอนการดูแลสุขภาพ และโรคประจำตัว

(6) การนำไปใช้ การเผยแพร่ การต่อยอดความรู้

- เจ้าหน้าที่ทุกคนกำหนดเป้าหมายการดูแลสุขภาพ กำหนดกิจกรรม ติดตามในเรื่องการดูแลสุขภาพแต่ละด้าน (ที่ตนเองสนใจที่จะปฏิบัติ) เช่น อาหาร ออกกำลังกาย การควบคุมพฤติกรรมและมีการทบทวนอย่างต่อเนื่อง (รายบุคคล)
- ค้นหาความรู้เพิ่มเติม/แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประเด็นปัญหาสุขภาพที่ตนเองสนใจเพื่อที่จะได้ปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องสำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวและช่วยป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นได้

แบบฟอร์มที่ 3 : บันทึกการจัดการความรู้			
ชื่อหน่วยงาน : งาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์			
องค์ความรู้ที่เลือก : ควบคุมแคลอรี ลดอาหารมัน สร้างเสริมสุขภาพที่ดี			
FA คุณณัฐนันท์พร note taker คุณ คุณชมพูนุท ผู้ถ่ายภาพ เมธิญ์กาญจน์ วันที่ 16 สิงหาคม 2557 สถานที่ ห้องแลป ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์			
ที่	แหล่งความรู้	เนื้อหา	องค์ความรู้ที่สกัดได้
1.	คุณรัฐพล สวัสดิ์รักษา	- ออกกำลังกายเกือบทุกวัน กินอาหารได้ทุกอย่างไม่จำกัดการกิน ดื่มกาแฟเย็นบ้างในตอนเช้า อาทิตย์ละ 2-3 แก้ว ไม่คิดที่จะตั้งใจลดน้ำหนักหรือรอบเอว ปล่อยให้เป็นธรรมชาติ	- ให้ความสำคัญกับการออกกำลังกาย มากกว่าการเลือกรับประทานอาหารที่เป็นอาหารสุขภาพ เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย
2.	คุณณัฐพงษ์ โอหารส	- ออกกำลังกายเตะตระกร้อ แต่มีกิจกรรมยามว่างคือ ตกปลา บุกหรีดูบ้างเป็นบางครั้ง อาหารกินได้ทุกอย่าง ยังไม่ค่อยจำกัดการกิน ให้รูปร่างเป็นแบบนี้ไม่คิดจะลดน้ำหนักหรือลดรอบเอว	- ให้ความสำคัญกับการออกกำลังกาย มากกว่าการเลือกรับประทานอาหารที่เป็นอาหารสุขภาพ เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย
3.	คุณสุมาลี นาคเกิด	- ออกกำลังกายเบาๆ เช่น ยืดเหยียด กินผักผลไม้เป็นประจำ ไม่กินของปิ้งทอด กินปลา มีความมุ่งมั่นที่จะลดน้ำหนักกับลดรอบเอว	- มีความตั้งใจในการที่จะลดน้ำหนัก ลดรอบเอว
4.	คุณนิรุติ ศิริรัตนมานะวงศ์	- ไม่ค่อยออกกำลังกาย กินอาหารจำพวกผักเยอะ ทานเนื้อสัตว์น้อย กินของง่ายๆ ย่อยง่ายๆ อยากลดน้ำหนักกับลดรอบเอว แต่ยังไม่มีความตั้งใจ	- ต้องสร้างแรงจูงใจในการดูแลสุขภาพ
5.	คุณศรีกนก กุลสวัสดิ์	- ชอบกินขนมขบเคี้ยว เมื่อก่อนชอบกินของทอด เดี่ยวนี้จะเลิกกินแล้ว และจะหันมากินผักกินปลามากขึ้น มีรับประทานอาหารเสริมบ้างจำพวกสารอาหาร โปรตีนที่ได้จากการสกัด ไม่ค่อยออกกำลังกาย	- ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมีการดูแลสุขภาพมากขึ้นมากกว่าต่อก่อนโดยหันมารับประทานอาหารที่มีประโยชน์มากขึ้น

แบบฟอร์มที่ 3 : บันทึกการจัดการความรู้			
ชื่อหน่วยงาน : งาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์			
องค์ความรู้ที่เลือก : ควบคุมแคลอรี ลดอาหารมัน สร้างเสริมสุขภาพที่ดี			
FA คุณณัฐนันท์พร note taker คุณ คุณชมพูนุท ผู้ถ่ายภาพ เมธิญ์กาญจน์ วันที่ 16 สิงหาคม 2557 สถานที่ ห้องแลป ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์			
ที่	แหล่งความรู้	เนื้อหา	องค์ความรู้ที่สกัดได้
		กาย	
6.	คุณกัลยรัตน์ ภู่วาสดี	- ออกกำลังกายบ้าง ที่บ้านจะกินแต่ผักและผลไม้ ปลา ชอบกินอาหารเพื่อสุขภาพ กำลังพยายามที่จะลดน้ำหนัก ลดรอบเอว และกินอาหารที่มีไขมันน้อยลง	- กำลังติดตามผลสำเร็จในการดูแลสุขภาพ
7.	คุณปณชนิกา บุญเลิศ	- ไม่ค่อยจำกัดการกิน กินได้ทุกอย่าง ชอบνωดมากกว่าออกกำลังกาย	- ปรับเปลี่ยนเรื่องพฤติกรรมการกิน หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง
8.	คุณเมธิญ์กาญจน์ คงสุขสกุลชัย	- ไม่ค่อยจำกัดการกิน แต่จะลดของกินมันมัน กินเท่าไรก็ไม่อ้วน อยากกินให้อ้วน แต่พอกันเยอะไขมันก็ขึ้น	- ปรับเปลี่ยนเรื่องพฤติกรรมการกิน หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง
9.	คุณกาญจนา ไสภิน	- อาหารจะกินหนักในมือเที่ยง มือเย็นจะไม่ค่อยกินข้าว จะกินอาหารประเภทส้มตำ ยำ มากกว่า ไม่ออกกำลังกาย ไม่มีเวลาแต่ก็อยากลดน้ำหนัก ไม่มีแรงจูงใจ	- ต้องเพิ่มการออกกำลังกาย และเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบทุกมื้อ

หมายเหตุ

เบื้องหน้าและเบื้องหลัง