

ชื่อเรื่อง คุณหมอไร้พุง

หน่วยงาน องค์กรแพทย์

รายชื่อผู้จัดทำ

1. แพทย์หญิงศรินนา แสงอรุณ
2. นายแพทย์กนก ทองใบใหญ่
3. แพทย์หญิงไสววรรณ ไผ่ประเสริฐ
4. นายแพทย์ชัยวัฒน์ อภิวันทนา
5. นายแพทย์พัฒนะ ไกรนิตย์
6. แพทย์หญิงปิยรัตน์ สิทธิวรรณ

เหตุผลและที่มา

เนื่องจากเมื่ออายุมากขึ้น แนวโน้มรอบเอวจะเพิ่มมากขึ้น ซึ่งสัมพันธ์กับการเกิดโรคในระบบต่าง ๆ องค์กรแพทย์จึงตระหนักถึงความสำคัญนี้ จึงได้ดำเนินการเฝ้าระวังเส้นรอบเอวให้ได้ตามมาตรฐาน หรือไม่เพิ่มขึ้นจากเดิม

วัตถุประสงค์ของการจัดการความรู้

เพื่อให้บุคลากรในองค์กรแพทย์ มีรอบเอวอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานหรือคงที่

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

บุคลากรในองค์กรแพทย์มีรอบเอวที่อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานคงที่หลังการควบคุมอาหารและออกกำลังกาย อย่างน้อย ร้อยละ 80

## รายงานการจัดการความรู้

1. ชื่อเรื่อง คุณหมอไร้พุง

2. หัวหน้าโครงการ แพทย์หญิงศรินนา แสงอรุณ

3. สมาชิกกลุ่ม

7. แพทย์หญิงศรินนา แสงอรุณ
8. นายแพทย์กนก ทองใบใหญ่
9. แพทย์หญิงไสววรรณ ไม้ประเสริฐ
10. นายแพทย์ชัยวัฒน์ อภิวันทนา
11. นายแพทย์พัฒนะ ไกรนิตย์
12. แพทย์หญิงปิยรัตน์ สิทธิวรรณ
13. นายแพทย์รัชชัย ชี้อภักดี

4. การทบทวนการจัดการความรู้

เนื่องจากเมื่ออายุมากขึ้น แนวโน้มรอบเอวจะเพิ่มมากขึ้น ซึ่งสัมพันธ์กับการเกิดโรคในระบบต่าง ๆ องค์การแพทย์จึงตระหนักถึงความสำคัญนี้ จึงได้ดำเนินการเฝ้าระวังเส้นรอบเอวให้ได้ตามมาตรฐาน หรือ ไม่เพิ่มขึ้นจากเดิม

5. วัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพโดยการลด หรือควบคุมเส้นรอบเอวของแพทย์ให้คงที่

6) กระบวนการจัดการความรู้

(1) การเรียนรู้

- ประชุมพูดคุยเรื่องกิจกรรมการลดเส้นรอบเอวอย่างไรได้บ้าง ในวาระการประชุมประจำเดือน

และประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องกิจกรรมลดเส้นรอบเอวเฉพาะกิจอีก 1 ครั้ง โดยกิจกรรมใช้หลักการ 3 อ.

(2) กระบวนการและเครื่องมือ

- ลงมือปฏิบัติตามกิจกรรม 3อ. ที่นัดของแพทย์แต่ละบุคคล

- แพทย์หญิงศรินนา แสงอรุณ กิจกรรมคือ ปั่นจักรยานตอนเช้า , เดิน T25 , กินอาหาร3มื้อ โดยเน้นผัก ผลไม้ , ให้อาติเดือนเรื่องอาหาร ออกกำลังกาย ,

นายแพทย์กนก ทองใบใหญ่ กิจกรรมคือ ตีกอล์ฟ , ควบคุมอาหาร ไม่กินมื้อเย็นดึกเกินไป

- แพทย์หญิงใสววรรณ ไม้ประเสริฐ กิจกรรมคือ เดินเร็ว ควบคุมอาหาร ชั่งน้ำหนักบ่อยๆ

- นายแพทย์ชัยวัฒน์ อภิวันทนา กิจกรรมคือ เล่นโยคะ ควบคุมอาหาร นั่งสมาธิ

- นายแพทย์พัฒนา ไกรนิธย์ กิจกรรมคือ วิ่ง เดินเร็ว ควบคุมอาหารแบบสูตรลดน้ำหนัก ให้อาติเดือนเรื่องการออกกำลังกายกับการควบคุมอาหาร

- แพทย์หญิงปิยรัตน์ สิทธิวรรณา กิจกรรมคือ เล่นฟิตเนส เดินเร็ว

- นายแพทย์รัชชัย ชื่อภักดี กิจกรรมคือ ปั่นจักรยาน เล่นฟิตเนส กินอาหารปกติ เน้นผัก ผลไม้

### (3) การวัดผล

- ชั่งน้ำหนัก วัดเส้นรอบเอวทุกเดือน รอบ 6 เดือน เปรียบเทียบ

- พูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถึงความก้าวหน้าของการทำกิจกรรม 3 อ.ของกลุ่ม

### (4) การสื่อสาร

- ประชุมองค์กรแพทย์ , ประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้

### (5) การยกย่องชมเชยและการให้รางวัล

- กำหนดถ้ามีความก้าวหน้าดีขึ้นของแพทย์เป็นส่วนใหญ่ในกลุ่ม จะมีการจัดงานเลี้ยงสังสรรค์

แบบส่งเสริมสุขภาพ โดยใช้งบประมาณขององค์กรแพทย์

### (6) การเตรียมการและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

- กำหนดข้อตกลงเรื่องเส้นรอบเอว และน้ำหนักต้องลดลงให้ได้มาตรฐาน หรือคงที่ไม่เพิ่มจาก

เดิม และเน้นการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นตามวิธีที่ชอบและสะดวกในระยะเวลา 3-6 เดือน

### 7) การประมวลผล/กลับกรอง/เรียนรู้/วิเคราะห์ข้อมูล

ผลการชั่งน้ำหนักและวัดเส้นรอบเอว ในรอบ 3 เดือน (พฤษภาคม 2557-กรกฎาคม 2557)

สมาชิก	รอบเอว ก่อนเข้า กิจกรรม	รอบเอว หลัง ดำเนิน กิจกรรม	ความก้าวหน้า	น้ำหนัก ก่อนเข้า กิจกรรม	น้ำหนัก หลัง ดำเนิน กิจกรรม	ความก้าวหน้า
พญ.ศรินนา แสงอรุณ	86.7	86.7	0	62.5	62.5	0
พญ.ไสวรรณ ไม้ประเสริฐ	77	77	0	54	54	0
นพ.กนก ทองใบใหญ่	80	80	0	64	64	0
นพ.ชัยวัฒน์ อภิวันทนา	81	81	0	65	65	0
นพ.พัฒนะ ไกรนิตย์	80	81	0	63	62	*1
พญ.ปิยรัตน์ สิทธิวรรณ	69.5	69.5	0	48.5	49	-1
นพ.ธัชชัย ชี้อภักดี	82	90	-	-	-	-

### 8) การนำไปใช้ การเผยแพร่ การต่อยอดความรู้

- ประเมินจากผลการดำเนินการตามกิจกรรม และนำมาวิเคราะห์พฤติกรรมเพื่อพัฒนาต่อเนื่อง



