

รายงานการประชุมคณะกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมประชาชนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน
ครั้งที่ ๓/๒๕๕๔

วันพุธที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔

ณ ห้องประชุมฝ่ายบริหารงานทั่วไปชั้น ๙

อาคาร ๗๒ พรรษา มหาราชินี โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์

รายชื่อผู้เข้าประชุม

๑. นายประพาศน์	รัชตะสัมฤทธิ์	ผู้อำนวยการโรงพยาบาล เจริญกรุงประชารักษ์	ประธานกรรมการ
๒. นางสาวเขมิกา	โรจน์ทั้งคำ	พยาบาลวิชาชีพ ๗ วช. คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร	กรรมการ
๓. นางธัญยาภรณ์	อริญวาลย์	นักกายภาพบำบัด ๗ วช. คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร	กรรมการ
๔. นางสาววัลยา	ตูปานิช	อาจารย์ระดับ ๗ คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร	แทนกรรมการ
๕. นางปราลีนา	ทองศรี	อาจารย์ระดับ ๕ คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร	แทนกรรมการ
๖. นางสาวนริศรา	ประเสริฐชัยสกุล	พยาบาลวิชาชีพ ๗ วช. โรงพยาบาลกลาง	กรรมการ
๗. นางสาวศุภลักษณ์	โล่ชัยยะกุล	พยาบาลวิชาชีพ ๗ วช. โรงพยาบาลตากสิน	กรรมการ
๘. นางสาวอพรรณณี	ปรีสำเนียง	เจ้าหน้าที่ส่งเสริมสุขภาพ ๖ โรงพยาบาลหลวงพ่อทวีศักดิ์ฯ	กรรมการ
๙. นางสุรีย์พร	เตรียมชาญชูชัย	พยาบาลวิชาชีพ ๓ โรงพยาบาลหลวงพ่อทวีศักดิ์ฯ	แทนกรรมการ
๑๐.นางสมพร	ใจสมุทร	นักวิชาการส่งเสริมสุขภาพ ๗ ว โรงพยาบาลลาดกระบังกรุงเทพมหานคร	กรรมการ
๑๑.นายกิตติชัย	บ่อสมบัติ	พยาบาลวิชาชีพ ๖ ว โรงพยาบาลราชพิพัฒน์	กรรมการ
๑๒.นางสาวปิ่นทอง	เลื่องงาม	เจ้าหน้าที่ส่งเสริมสุขภาพ ๔ โรงพยาบาลราชพิพัฒน์	แทนกรรมการ

๑๓. นางบุญนิกา	บวรนนท์เดช	พยาบาลวิชาชีพ ๗ วช. โรงพยาบาลราชพิพัฒน์	แผนกรรมการ
๑๔. นางอรดี	โชติเสน	พยาบาลวิชาชีพ ๓ โรงพยาบาลสิรินธร	แผนกรรมการ
๑๕. นางสาวอุบล	วิเศษศรี	พยาบาลวิชาชีพ ๓ โรงพยาบาลสิรินธร	แผนกรรมการ
๑๖. นางสาวศุภรดา	จันทร์เรือง	เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป กองวิชาการ สำนักงานแพทย์	แผนกรรมการ
๑๗. นายเกรียงไกร	ตั้งจิตรมณีกักดา	หัวหน้ากลุ่มงานอนามัยชุมชน โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์	กรรมการและ เลขานุการ
๑๘. นางศิรดา	วิจิตรกำธร	พยาบาลวิชาชีพ ๗ วช. โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์	กรรมการและ ผู้ช่วยเลขานุการ

รายชื่อผู้เข้าร่วมประชุม

๑. นายบวรศักดิ์	ตันศิริ	นายแพทย์ ๗ วช. โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์
๒. นางเก็จทอง	เสตะกสิกร	พยาบาลวิชาชีพ ๗ วช. โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์
๓. นางวิลาวลัย	ศุภกุล	พยาบาลวิชาชีพ ๗ วช. โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์
๔. นางอรัญญา	นัยเนตร์	นักกายภาพบำบัด ๗ วช. โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์
๕. นางลัดดา	ลบแย้ม	นักโภชนาการ ๗ ว โรงพยาบาลราชพิพัฒน์
๖. นางนันทา	เกิดหนูวงศ์	โภชนาการ ๖ โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์

เริ่มประชุมเวลา ๑๓.๓๐ น.

ระเบียบวาระที่ ๑ เรื่องที่ประธานแจ้งให้ที่ประชุมทราบ

-โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคอ้วนและอ้วนลงพุงในเขต
กรุงเทพมหานครมีการปรับแก้โครงการเพื่อให้สอดคล้องกับสปสช.

วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๕๔ -สำรวจความคาดหวัง

-Pretest

-วิเคราะห์และเปิดใจรับพฤติกรรมและสุขภาพของตนเอง

-บรรยายโรคอ้วนและเทคนิค ๓ อ.

-ออกกำลังกายก้าวเดินเพื่อสุขภาพ

- วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๕๔ -ฐานความรู้ ๓ อ. ๕ ฐาน คือ ธงโภชนาการ ฉลากโภชนาการ
อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง การออกกำลังกาย การควบคุมอารมณ์
-การตั้งเป้าหมายตนเอง
-การทำพันธะสัญญา
- วันที่ ๕ เมษายน ๒๕๕๔ -ซังน้ำหนักวัดรอบเอว วัดความดันโลหิต
-ทบทวนความรู้อาหาร
-KM แลกเปลี่ยนเรียนรู้ วิเคราะห์ความสำเร็จและปัจจัยด้วยตนเอง
- วันที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๕๔ -ซังน้ำหนักวัดรอบเอว ความดันโลหิต
-สาธิตฝึกทักษะการทำสมาธิ เพื่อลดความเครียดในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
-KM แลกเปลี่ยนเรียนรู้
- วันที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๕๔ -ซังน้ำหนักวัดรอบเอว ความดันโลหิต
-สาธิตฝึกทักษะการออกกำลังกาย เพื่อลดความเครียดในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
-KM แลกเปลี่ยนเรียนรู้ วิเคราะห์ความสำเร็จ
-Posttest มอบประกาศนียบัตร รางวัล

มติที่ประชุม รับทราบ

ระเบียบวาระที่ ๒ รับรองรายงานการประชุม

มติที่ประชุม รับทราบ

ระเบียบวาระที่ ๓ เรื่องเพื่อพิจารณา

-ร่วมกันทบทวนกำหนดการดังนี้

- วันที่ ๑ -การทำ Pretest รับผิดชอบทำมาแต่ละโรงพยาบาลรับผิดชอบ
-พิธีเปิดเชิญผู้อำนวยการสำนักการแพทย์มาเป็นประธาน
-การละลายพฤติกรรมจะแบ่งกลุ่ม ๑๐ กลุ่ม ๒ วันแรกใช้กลุ่มคณะโรงพยาบาล ครั้งที่ ๒-๔
จัดกลุ่มตามโรงพยาบาล
-กิจกรรม Empowerment จะมีเกมส์โยนไข่/สุขภาพที่คาดหวัง รับผิดชอบโดยโรงพยาบาลตากสิน
-ช่วงบ่ายการบรรยายเรื่อง ๓ อ. โดย อ.สง่า ดามาพงศ์
- วันที่ ๒ -ฐานธงโภชนาการ จะมีการสอนเรื่อง ธงโภชนาการ และให้ฝึกตัดอาหาร มีใบงานให้แข่งขันกัน
กลุ่มเสนอว่างานตามใบงานเรื่องแคลอรีอาจยากเกินไป ควรสอนเพียงเรื่องสัดส่วนอาหาร
-ฐานฉลากโภชนาการ นำเสนอเรื่องการสอน อ่านฉลากโภชนาการ โดยให้ทุกคนได้อ่านจากสินค้า
และมีการเล่นเกมส์แข่งขันกันคำนวณแคลอรี ๑,๒๐๐ แคลอรี จากสินค้าที่เลือกมา
-ฐานอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง มีภาพชุดเมนูอาหารแล้วให้กลุ่มเรียงลำดับพลังงานอาหารและใยอาหาร
ทีมเสนอให้เพิ่มเรื่องน้ำมันปรุงอาหาร
-ฐานการออกกำลังกาย นำเสนอการแข่งขันฮูลาฮูป ทีมเสนอให้มีการสอนหลาย ๆ วิธี เพราะฮูลาฮูป
อาจไม่เหมาะกับบางคนและจะมีปัญหาปวดหลังได้ สรุปว่ามีการสอนตาราง ๙ ช่อง, ฮูลาฮูป,
ไม้พลอง, Fit&Firm

-ฐานอารมณ์ นำเสนอเรื่องการประเมินความเครียด การฝึกหายใจเข้าโดยใช้ขนนกเพื่อฝึกสมาธิ
ที่มเสนอให้มีการสอนเรื่อง การสะกด สกตอารมณ์ เพิ่มเติม เช่น เรื่องการเคี้ยวอาหารให้ละเอียด
เมื่อจบฐานกิจกรรมใช้เวลาฐานละ ๓๐ นาที ให้ทุกกลุ่มสรุปความรู้ที่ได้จากฐานกิจกรรมและมีการ
เก็บคะแนนแต่ละฐาน แจกรางวัลเล็กน้อย ช่วงบ่ายกิจกรรมตั้งเป้าหมายและทำพันธะสัญญา
-สิ่งที่ต้องทำเพิ่มเติมคือ การทำสมุดบันทึกเพื่อบันทึกอาหาร+การออกกำลังกายเพื่อนำมาทำ KM

กันอีกครั้งต่อไป วันที่ ๕ เมษายน ๒๕๕๔

ครั้งที่ ๒ กิจกรรมวันที่ ๕ เมษายน ๕๔ ทบทวนความรู้เรื่องอาหารช่วงเช้า บ่าย KM เน้นการติดตาม
เป้าหมายระยะสั้น ค้นหาต้นแบบว่าใครสามารถทำตามเป้าหมายได้

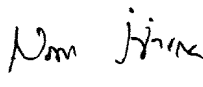
ครั้งที่ ๓ กิจกรรมวันที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๕๔ ทบทวนความรู้ อ.อารมณ์ และการใช้สมาธิเพื่อลดความเครียด
จากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้วิธีทำสมาธิแบบกลาง ๆ สอนวิธีคิดแง่บวก การสะกดอารมณ์
ตัวเอง ที่มเสนอว่าน่าจะเชิญอาจารย์วิลเลียม ช่วงบ่าย KM การบันทึก+การควบคุมสิ่งยั่ว

ครั้งที่ ๔ กิจกรรมวันที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๕๔ ทบทวนการออกกำลังกาย และการออกกำลังกายเพื่อลดความเครียด
จากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยเชิญคุณธันยาภรณ์ เป็นวิทยากรช่วงบ่าย KM วิเคราะห์ปัจจัยคนที่
ประสบความสำเร็จ ค้นหาต้นแบบ ทำ Posttest และมอบรางวัล

มติที่ประชุม รับทราบ

ระเบียบวาระที่ ๔ เรื่องอื่น ๆ

นัดประชุมครั้งต่อไป วันที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๕๔

ลงชื่อ  ผู้จัดรายงานการประชุม
(นางศิรดา วิจิตรกำธร)

ลงชื่อ  ผู้ตรวจรายงานการประชุม
(นายแพทย์เกรียงไกร ตั้งจิตรมณีศักดิ์)