

รายงานการประชุมคณะกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมประชาชนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน  
ครั้งที่ ๔ / ๒๕๕๔

วันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๕๔

ณ ห้องประชุม ๒ ชั้น ๑๐ อาคาร ๗๒ พรรษา มหาราชินี โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์

รายชื่อผู้เข้าประชุม

๑. นายเกรียงไกร	ตั้งจิตรมณีสักดา	หัวหน้ากลุ่มงานอนามัยชุมชน	แทนประธานกรรมการ โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์
๒. ร.ต.ต.หญิงจรรยา	เจนประเสริฐ	นายแพทย์ ๗ วช.	กรรมการ โรงพยาบาลหลวงพ่อกวัก
๓. นางสาวอพรรณณี	ปรีสำเนียง	เจ้าหน้าที่ส่งเสริมสุขภาพ ๖	กรรมการ โรงพยาบาลหลวงพ่อกวัก
๔. นางสมพร	ใจสมุทร	นักวิชาการส่งเสริมสุขภาพ ๗ ว	กรรมการ โรงพยาบาลลาดกระบัง
๕. นายกิตติชัย	บ่อสมบัติ	พยาบาลวิชาชีพ ๖ ว	กรรมการ โรงพยาบาลราชพิพัฒน์
๖. นางบุญนิตา	บวรนนทเดช	พยาบาลวิชาชีพ ๗ วช.	แทนกรรมการ โรงพยาบาลเวชการุณย์รัศมี
๗. นางอรดี	โชติเสน	พยาบาลวิชาชีพ ๔	แทนกรรมการ โรงพยาบาลสิรินธร
๘. นางสุภาณี	หล่อวัฒนตระกูล	พยาบาลวิชาชีพ (ห้วงเวลา)	แทนกรรมการ คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร
๙. นางธัญยาภรณ์	อรัญวาลย์	นักกายภาพบำบัด ๗ วช.	กรรมการ คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร
๑๐. นางไพลิน	สันติวรรณท์	อาจารย์ระดับ ๗	แทนกรรมการ คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร
๑๑. นางสาวาริรัตน์	จิตติถาวร	อาจารย์ระดับ ๔	แทนกรรมการ คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร
๑๒. นางสาวนริศรา	ประเสริฐชัยสกุล	พยาบาลวิชาชีพ ๗ วช.	กรรมการ โรงพยาบาลกลาง
๑๓. นางศิรดา	วิจิตรกำธร	พยาบาลวิชาชีพ ๗ วช.	กรรมการและ โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ ผู้ช่วยเลขานุการ

รายชื่อผู้ไม่เข้าประชุม

๑. นางสาวยุพดี พัฒนกาญจน์ พยาบาลวิชาชีพ ๗ วช.  
โรงพยาบาลตากสิน

เริ่มประชุมเวลา ๑๓.๐๐ น.

ระเบียบวาระที่ ๑ เรื่องที่ประธานแจ้งให้ทราบ

๑. การทำ AAR การประชุมโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพประชาชนกลุ่มเสี่ยง  
โรคอ้วนและอ้วนลงพุงในเขตกรุงเทพมหานคร ครั้งที่ ๑ วันที่ ๑๕-๑๖ มีนาคม ๒๕๕๔ ณ ภูเขาจามรีรีสอร์ท  
ประธาน -กล่าวขอบคุณกรรมการทุกท่านที่ร่วมมือกันทำงาน ผลการตอบรับดีและเปิดโอกาสให้

กรรมการพูดคุยปัญหาอุปสรรค

-กิจกรรมละลายพฤติกรรม: ในช่วงแรกมีขลุกขลักบ้าง เนื่องจากถึงสถานที่อบรมไม่  
พร้อมกันดีที่ได้พี่สมพรและพี่นุชช่วยทำกิจกรรมการละลายพฤติกรรมไปก่อน ส่วนของ  
กิจกรรมต้นไม้แห่งความหวัง สร้างความตระหนักแก่ผู้เข้าร่วมได้ดี

-กิจกรรมโยนไข่: พี่นุชเป็นพรมไข่จะโยนแล้วไม่แตก วิทยากรก็ต้องมีเทคนิคเพิ่มเติม

-การบรรยายความรู้เรื่อง โรคอ้วนและ ๓ อ. โดย อ.สง่า อาจารย์บรรยายได้ดี

-ป้ายชื่อตัวเล็กไป ขอให้แยกสีตาม รพ.

-กิจกรรมออกกำลังกายอาจต้องแบ่งเป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่ม Active+inactive เพื่อ  
ออกแบบโปรแกรมให้ต่างกัน

-กิจกรรมวันที่ ๒ การทำฐานต้องขึ้นชมทีมโรงพยาบาลตากสิน ที่ Moderator ทำได้ดี

๑. ฐานซูเปอร์แฮปปี้: คิดว่ายังสื่อให้เห็นไม่ชัดเจนในด้านอารมณ์ใน Part ที่พี่พร  
รับผิดชอบคิดว่าดีแล้ว แต่การเชื่อมโยงกันไม่ชัด ประธานเสนอว่า เรื่อง นาฬิกาชีวิต  
อาจต้องแยกออกมาจากการทำฐานอารมณ์

๒. ฐานซูเปอร์โมเดล: แยกการออกกำลังกายมา ๔ ชนิด ให้เลือก

ตาราง ๙ ช่อง : แผนตารางถ้ามีงบประมาณเป็นแผ่นจะเหมาะสมกว่า

สรุป: คิดว่าเวลาพอดีแล้ว แต่คนนำมี ๒ คน จะเหนื่อยมาก เพราะต้องออกกำลังกาย  
ตลอดเวลา

ยึดเหยียดกล้ามเนื้อ คิดว่า OK ดี

ประธาน -คิดว่าฐานนี้ดี เพราะเรามีโอกาสได้สอนแสดงกันก่อนตอนเย็นวันแรก

๓. ฐานธงโภชนาการ: มีการสอนเรื่อง คุณค่าอาหาร แคลอรีอาหาร ฝึกทำอาหาร มีปัญหา  
เวลาไม่พอบ้างในรอบแรก ๆ แต่ช่วงหลังไม่มีปัญหา

ข้อเสนอ -การทำฐานน่าจะให้มีที่ให้นั่ง เพราะถ้าคนมุงกันมาก ๆ การ Contact จะน้อยและเสี่ยง  
แต่ละฐานตีกัน

-มีการ review เรื่อง การบันทึกอาหารอีกครั้งในการประชุมครั้งที่ ๒ และขอให้ปรับแก้หน้าตัวอย่างการบันทึกใหม่

๔. ฐานซูเปอร์จีว: ฉลากอาหารมีข้อมูลหลักบ้างเล็กน้อย เนื่องจากสมาชิกยังสับสนเรื่องการเล่นเกมส์

๕. ฐานซูเปอร์เซอร์ไพรส์: เรื่องน้ำมัน+โยอาหารคนสนใจ แต่เวลาไม่พอยังมีคนต้องการรู้เรื่องโยอาหารกันเพิ่มเติม

มติที่ประชุม รับทราบ

และขอให้ผู้รับผิดชอบแต่ละกิจกรรมพิมพ์สรุปเรื่องต่าง ๆ ของตนเองแล้วส่งเป็นไฟล์มาให้กิจกรรมทำอะไรบ้าง มุ่งเน้นอะไร เช่น อยากให้ผู้เข้าร่วมโครงการปรับเปลี่ยนอะไร ทำแล้วเกิดปัญหาอะไร มีอะไรที่ต้องปรับปรุง ผู้เข้าร่วมมีความเข้าใจตระหนักมากน้อยแค่ไหน

ระเบียบวาระที่ ๒ รับรองรายงานการประชุม

มติที่ประชุม รับรอง

ระเบียบวาระที่ ๓ เรื่องเพื่อพิจารณา

ที่ประชุมร่วมกันพิจารณากำหนดการจัดประชุม ๕ เมษายน ๕๔ สรุปได้ดังนี้

๐๘.๐๐-๐๘.๓๐ น. ลงทะเบียน

๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. วัด BMI, รอบเอว, BP

๐๙.๓๐-๑๐.๓๐ น. กิจกรรมการประเมินผลการดูแลสุขภาพตนเอง และค้นหาต้นแบบที่ดี

โดย วิทยากรสังกัดสำนักงานการแพทย์และกรุงเทพมหานคร

๑๐.๓๐-๑๑.๐๐ น. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

๑๑.๐๐-๑๒.๐๐ น. กิจกรรมการกำหนดเป้าหมายและดูแลสุขภาพส่วนบุคคล โดย วิทยากรสังกัดสำนักงานการแพทย์และกรุงเทพมหานคร

๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น. ทบทวนความรู้และทักษะ ๓ อ.

โดย วิทยากรสังกัดสำนักงานการแพทย์และกรุงเทพมหานคร

อ.อาหาร

อ.ออกกำลังกาย

อ.อารมณ์

การทำ KM ใช้หัวข้อ ฉันมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอะไรบ้างและจับฉลากให้มาพูด ๒ กลุ่ม

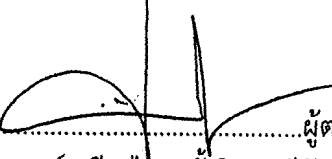
-อาหารเป็นบุฟเฟ่ต์ : เพื่อให้ฝึกตกและคำนวณ เมนูคือ แกงส้มผักรวม ปลาสดทอด ไข่ต้ม

ผลไม้ น้ำเปล่า

มติที่ประชุม รับทราบ

ระเบียบวาระที่ ๔ เรื่องอื่นๆ  
-ไม่มี

ลงชื่อ.....*Noon Khan*.....ผู้จดรายงานการประชุม  
(นางศิรดา วิจิตรกำธร)

ลงชื่อ..........ผู้ตรวจรายงานการประชุม  
(นายแพทย์เกรียงไกร ตั้งจิตรมณีกิตดา)