

ชื่อผลงาน คลินิก DPAC สุขใจไร้พุง

ชื่อเจ้าของผลงาน นางอัมพร นานคงแนบ พยาบาลวิชาชีพชำนาญาน

ชื่อองค์กรและที่ปฏิบัติงาน โรงพยาบาลวัดเพลง กลุ่มการพยาบาล

สาระสำคัญ

ภาวะโรคอ้วนลงพุงเป็นปัจจัยหนึ่งที่น่าไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกายร่วมกับปัจจัยอื่นๆ ก่อให้เกิดกลุ่มอาการเมตาบอลิก ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจ และสมองตีบ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และมะเร็งบางชนิด ได้แก่ พฤติกรรมบริโภคอาหารอย่างไม่ถูกต้อง รวมถึงการขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ภาวะความเครียด ต่อมสุรา สูบบุหรี่ ภาวะฮอร์โมนผิดปกติ รวมถึงปัจจัยด้านอายุ อายุเพิ่มมากขึ้นยิ่งมีผลต่อความเสี่ยงกลุ่มอาการเมตาบอลิกมากขึ้น ดังนั้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภค การออกกำลังกาย เพื่อควบคุมและลดน้ำหนักตัว ควบคุมอารมณ์ งดการดื่มสุราและการสูบบุหรี่ สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ มีการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องนำไปสู่ภาวะสุขภาพที่ดี เพื่อเป็นทางเลือกสำหรับผู้ต้องการ ลดน้ำหนัก โดยการควบคุมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย เพื่อการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีต่อไป

เทคนิค วิธีการ กลเม็ดในการดำเนินงาน

ให้บริการด้านคำปรึกษาในคลินิกไร้พุง กับกลุ่มเสี่ยงโรคอ้วนลงพุง และบุคลากรของโรงพยาบาล ประชาชนทั่วไป ที่มีรอบเอวเกินเกณฑ์มาตรฐาน (ผู้ชายรอบเอวตั้งแต่ 90 เซนติเมตร ผู้หญิงรอบเอวตั้งแต่ 80 เซนติเมตร) หรือ BMI ตั้งแต่ 25 กก/ตรม.ขึ้นไป ในวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 13.00 - 16.00 น. โดยเลือกสูตรอาหารควบคุม 3 สูตรตามต้นแบบของโรงพยาบาล

สูตร 1 สูตรไม่ลับของผู้อำนวยการ

สูตร 2 สูตรลับของคุณป้า

สูตร 3 สูตรลับๆของเจ้าหญิง

สาธิตการออกกำลังกายด้วยยางยืด และให้ฝึกปฏิบัติ

ผลการดำเนินงาน

1. ผู้รับบริการเลือกอาหารควบคุมสูตร 1 สูตรไม่ลับของผู้อำนวยการ จำนวน 9 คน มา F/U 4 คน
 - น้ำหนักลดลง และรอบเอวลดลง จำนวน 4 คน
2. ผู้รับบริการเลือกอาหารควบคุมสูตร 2 สูตรลับของคุณป้า จำนวน 18 คน มา F/U 9 คน
 - น้ำหนักลดลง 8 คน รอบเอวลดลง จำนวน 7 คน
 - น้ำหนักไม่ลดลง 1 คน และรอบเอวไม่ลด จำนวน 2 คน

3. ผู้รับบริการเลือกอาหารควบคุมสูตร สูตรลับๆของเจ้าหญิง จำนวน 4 คน ไม่มา F/U 4 คน ทั้ง 2 สูตรน้ำหนักลดลงดังนี้

- น้ำหนักตัวลดลง 10 % ของน้ำหนักตัวจำนวน 2 คน
- น้ำหนักตัวลดลง 6 % ของน้ำหนักตัวจำนวน 1 คน
- น้ำหนักตัวลดลง 5 % ของน้ำหนักตัวจำนวน 3 คน
- น้ำหนักตัวลดลง 3 % ของน้ำหนักตัวจำนวน 2 คน
- น้ำหนักตัวลดลง 2 % ของน้ำหนักตัวจำนวน 1 คน
- น้ำหนักตัวลดลง น้อยกว่า 2 % ของน้ำหนักตัวจำนวน 3 คน

ปัญหาอุปสรรคที่พบและการแก้ไข

- การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ผู้รับบริการเองต้องมีความมุ่งมั่น ตั้งเป้าหมายในการลดน้ำหนัก และรอบเอวให้สำเร็จ และปฏิบัติตามสูตรอาหารที่เลือก บางครั้งอาจเกิดการท้อแท้
- ต้องการกำลังใจ เป็นพี่เลี้ยงคอยดูแล
- ไม่มาตามนัด

การแก้ไข นัดติดตามผล ให้กำลังใจ คอยเป็นพี่เลี้ยงให้ กระตุ้นเตือนถึงพันธสัญญาที่ทำไว้ เพื่อความสำเร็จตามเป้าหมาย

