

## บทนำ

ปัจจุบันวิถีชีวิตของประชาชนไทย ได้เปลี่ยนแปลงไปมากโดยเฉพาะผู้อยู่อาศัยอยู่ในเขตเมืองเริ่มมีรูปแบบการบริโภคอาหารต่างไปจากเดิม อันมีผลทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการขึ้นในกลุ่มต่างๆ เช่น โรคอ้วน ภาวะไขมันในเลือดสูง ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดอุดตัน โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคข้อ และอื่นๆ เพิ่มมากขึ้น ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีการเฝ้าระวังและติดตามทางโภชนาการควบคู่กับการออกกำลังกายให้ครอบคลุมทุกพื้นที่ และกลุ่มเป้าหมาย นอกจากนี้จะต้องเน้นการดูแลด้านสุขภาพให้ได้รับสารอาหารพอเพียงกับความต้องการของร่างกาย

การจัดตั้งคลินิกไร้พุง (Diet & Physical Activity Change Clinic : DPAC) ในสถานพยาบาลต่างๆ เพื่อการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานด้านโภชนาการกับการออกกำลังกาย จึงเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้งานส่งเสริมสุขภาพอนามัยวัยทำงานบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำให้ประชาชนมีสุขภาพดีโดยทั่วหน้า

### ความเป็นมาและความสำคัญ

องค์การอนามัยโลกได้ประกาศในปี ค.ศ. 1997 ว่า ภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วน เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญซึ่งต้องเร่งแก้ไข เนื่องจากเป็นปัญหาหนึ่งซึ่งนำไปสู่ผลกระทบต่อสุขภาพ เศรษฐกิจ และปัญหาทางจิตสังคมอย่างชัดเจน โรคที่เป็นผลกระทบจากภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วนต่อสุขภาพที่พบในผู้ใหญ่ ได้แก่ ข้อเข่าเสื่อม ภาวะอัมพฤกษ์ อัมพาต ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง มะเร็งลำไส้ โรคซึมเศร้า เป็นต้น และยังพบว่าการตายในผู้ที่อายุระหว่าง 20 – 74 ปี กว่าครึ่งหนึ่ง มีผลมาจากความอ้วน ซึ่งโรคหัวใจและหลอดเลือดยังเป็นสาเหตุการตายของคนทั่วโลก ปีละ 17 ล้านคน และมีแนวโน้มรุนแรงขึ้น โดยคาดว่าอีก 15 ปีข้างหน้า หรือในปี พ.ศ. 2565 ทั่วโลกจะมีผู้เสียชีวิตจากโรคดังกล่าว ประมาณ 25 ล้านคน ซึ่งจะมีประชากรในกลุ่มประเทศที่กำลังพัฒนาประมาณ 19 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 76 ของผู้เสียชีวิตทั้งหมด ปัญหาสุขภาพเหล่านี้ ส่งผลให้เกิดการสูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาโรค เป็นภาระของครอบครัวและประเทศ นอกจากนี้ยังปรากฏว่า ร้อยละ 2-8 ของค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพของประชาชนในปัจจุบันเป็นค่าใช้จ่ายที่เป็นผลกระทบจากโรคอ้วน ถ้าเป็นเช่นนี้ต่อไปในอีก 10 ปีข้างหน้าค่าใช้จ่ายในส่วนนี้จะเพิ่มขึ้นอีกเป็นจำนวนมาก ในทศวรรษที่ผ่านมา ทำให้หลายประเทศทั่วโลกมีปัญหาเกี่ยวกับความชุกของภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วนเพิ่มขึ้นในทุกกลุ่มอายุอย่างรวดเร็ว

โรคอ้วนลงพุง (Metabolic Syndrome) เป็นอาการเจ็บที่หลายคนคาดไม่ถึง คนที่อ้วนลงพุง จะมีการสะสมของไขมันในช่องท้องมากเกินไป โดยมีเส้นรอบเอวของเพศชายเกิน 36 นิ้ว หรือ 90 เซนติเมตร เพศหญิงเกิน 32 นิ้ว หรือ 80 เซนติเมตร ซึ่งไขมันเหล่านี้จะแตกตัวเป็นกรดไขมันอิสระเข้าสู่ตับ มีผลให้อินซูลินออกฤทธิ์ได้ไม่ดี เกิดภาวะดื้อต่ออินซูลิน ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเบาหวาน และจากการสำรวจ “ภาวะอาหารและโภชนาการแห่งชาติ” พ.ศ.2546 - 2547 ของ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พบว่า คนไทยอายุ 19 - 74 ปี มีเส้นรอบเอวเกินเกณฑ์มาตรฐาน สูงถึง 28.3% และในการสำรวจสุขภาพประชากรไทยปีล่าสุด พ.ศ. 2547 พบว่า ประชากรในประเทศไทย ที่อายุมากกว่า 35 ปี มีเส้นรอบพุงเกินกำหนดประมาณ 9.3 ล้านคน โดยพบในเพศหญิงมากกว่า เพศชาย คือ เพศหญิงอ้วนลงพุง 52% ผู้ชาย 22% และในรอบ 7 ปีที่ผ่านมา มีคนไทยเป็นโรคอ้วนลงพุง เพิ่มขึ้น 1.3 เท่า ในเขตเมืองเพิ่มถึง 45% ในชนบท 34% และคนที่มียูเอวเพิ่มขึ้นทุก 5 เซนติเมตร จะมี โอกาสเป็นโรคเบาหวานเพิ่ม 3-5 เท่า จะเห็นได้ว่าเอวใหญ่ขึ้นเท่าไรก็ยิ่งเจ็บป่วยและตายเร็วขึ้นเท่านั้น จากการสำรวจสภาวะอ้วนลงพุงในประชาชนของกรมอนามัย ปี 2550 พบว่า คนไทยอายุมากกว่า 15 ปี ขึ้นไป เพศชายมีภาวะอ้วนลงพุงร้อยละ 24 และเพศหญิงร้อยละ 60 โดยพบในผู้หญิงมากกว่าชาย ถึง 2.5 เท่าตัว ภาวะอ้วนลงพุงส่วนใหญ่จะเกิดจากพฤติกรรมกรับบริโภค กรรมพันธุ์ และไม่ออกกำลังกาย ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคเรื้อรังตามมา เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หลอดเลือดสมองและมะเร็ง ประเทศไทยเรียกว่า โรควิถีชีวิตคือไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อโรค แต่เกิดมา จากสาเหตุการใช้วิถีชีวิตแบบสังคมเมืองสมัยใหม่ที่มีพฤติกรรมกรับเปลี่ยนแปลงไป จากการสำรวจของกระทรวงสาธารณสุข พบว่า โรคหัวใจและหลอดเลือด ติดอันดับ 1 ใน 3 สาเหตุหลัก ของการป่วยและตายของคนไทย ในรอบ 5 ปีที่ผ่านมา มีจำนวนผู้ป่วยที่เข้ารับรักษาตัวในโรงพยาบาล เพิ่มขึ้น 3-17 เท่าตัว ข้อมูลใน พ.ศ.2546 พบว่า มีผู้เสียชีวิตด้วยโรคนี้สูงถึง 40,092 ราย หรือชั่วโมง ละ 5 คน ที่สำคัญคือ ผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือดมีอายุน้อยลงกว่าในอดีต

ปัจจุบันประชาชนในวัยทำงานส่วนใหญ่จะนั่งโต๊ะทำงานมีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยไม่ค่อยมี เวลาออกกำลังกายและไม่ค่อยสนใจเรื่องอาหารเพราะมีประชุม มีอาหารว่าง มีงานเลี้ยงตอนเย็น กินไป คุยกันเรื่องงานไป รวมทั้งบริโภคอาหารหวาน มัน และเค็มเพิ่มขึ้น ซึ่งส่วนใหญ่มาจากขนมขบเคี้ยว ดื่มน้ำอัดลมและเครื่องดื่มประเภทกาแฟและน้ำผลไม้ที่เติมน้ำตาลแทนการดื่มน้ำเปล่า ซึ่งอาหาร สำเร็จรูปประเภทถุง มีวางจำหน่ายหาซื้อง่าย ราคาถูก การโฆษณาอาหารที่ให้พลังงานสูง อาหารบริการ ด่วนและบริการส่งถึงบ้านทำให้อาหารที่ให้พลังงานสูงที่นานๆ เคยได้กินที กลายเป็นสิ่งที่กินได้ทุกวัน และในการลดน้ำหนักของประชาชน ยังมีบางกลุ่มที่ยังมีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร โดยเฉพาะอาหารเช้า ซึ่งบางคนงดอาหารเช้าแต่ดื่มน้ำกาแฟ ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง อาหารมื้อ เช้าเป็นมื้อที่สำคัญและจำเป็นมาก ต้องรับประทานทุกวัน เพื่อกระจายพลังงานอาหารให้เหมาะสมกับความ ต้องการ นอกจากจะช่วยให้ร่างกายไม่หิวมากในช่วงบ่ายแล้ว ยังควบคุม ปริมาณอาหารในมื้อเย็นให้กิน น้อยลงได้ และยังพบว่าคนไทยกินผักผลไม้ไม่พอ โดยเฉลี่ยกินผักและผลไม้ วันละ 270 กรัม ซึ่งต่ำกว่า ปริมาณที่แนะนำ วันละ 400 กรัมต่อวัน และขาดการออกกำลังกาย จึงส่งผลให้คนไทยมีภาวะน้ำหนัก เกินและอ้วนเพิ่มขึ้น ( กรมอนามัย ,2548 )

หลักสำคัญในการดูแลสุขภาพและการลดรอบเอวเพื่อก้าวสู่การมีสุขภาพดี คือ การดูแลและให้ ความรู้ด้านโภชนาการอาหาร การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การดูแลสุขภาพจิต และลดพฤติกรรมเสี่ยง ต่างๆ จะช่วยป้องกันการเกิดโรคที่กล่าวมาแล้วทั้งหมดได้ ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรับบริโภคให้ ถูกชนิด ปริมาณ และถูกเวลา ควรเลือกกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ให้หลากหลายและพอเพียง

งคหวาน มัน เค็ม หมันดูแลน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่พอเหมาะ ควบคู่กับการออกกำลังกายสม่ำเสมอ หากไม่มีเวลาออกกำลังกายมากพอก็ควรเดินให้ได้วันละ 10,000 ก้าว และพักผ่อนให้เพียงพอ ถ้าน้ำหนักตัวลดลง ร้อยละ 5-10 ของน้ำหนักเดิม ไขมันในช่องท้องจะลดลงไปได้ถึงร้อยละ 30

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อจัดบริการตรวจสุขภาพ ประเมินสภาวะสุขภาพ และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ รวมทั้งการคัดกรองกลุ่มเสี่ยงต่อโรคอ้วนลงพุงในโรงพยาบาล ศูนย์สุขภาพชุมชนหรือสถานีนามัย
2. เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการกับการออกกำลังกายและอารมณ์ ในกลุ่มหญิง – ชาย วัยทำงาน ส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดความตระหนักถึงความสำคัญ การส่งเสริมสุขภาพ
3. เพื่อสนับสนุนให้มีการรวมกลุ่มแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ ในการลดน้ำหนัก และทำกิจกรรมร่วมกัน

### แนวทางการจัดตั้งคลินิกในสถานบริการ

#### 1. ระดับศูนย์สุขภาพชุมชน / สถานีนามัย

- 1.1 โครงสร้างอัตรากำลังในคลินิก DPAC และบทบาทหน้าที่ ประกอบด้วย
  - 1.1.1 พยาบาลวิชาชีพ
  - 1.1.2 นักวิชาการสาธารณสุข
  - 1.1.3 เจ้าหน้าที่งานสาธารณสุขชุมชน

#### บทบาทของศูนย์สุขภาพชุมชน / สถานีนามัย

1. จัดทำแผนปฏิบัติงาน โครงการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน โครงการคลินิกไร้พุง
2. ประชาสัมพันธ์ทางสื่อทุกชนิด ทุกรูปแบบตามความเหมาะสม
3. จัดตั้งคลินิกไร้พุง เพื่อให้บริการแก่ หญิง – ชาย วัยทำงานที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคอ้วนลงพุง ดังนี้
  - ชักประวัติ
  - ให้บริการตรวจวิเคราะห์สุขภาพ
  - การให้บริการด้านสุขภาพ
  - การให้คำปรึกษา
  - การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ
  - การให้สุขศึกษารายบุคคล รายกลุ่ม การจัดการบรรยายพิเศษ
  - การจัดนิทรรศการ การเผยแพร่ความรู้ด้วยสื่อ
  - การส่งเสริม สนับสนุน ให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง
  - มอบสมุดปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพแก่ผู้รับบริการ
  - นัดและติดตามประเมินผล

4. ให้ความรู้และคำปรึกษาแก่กลุ่มเป้าหมาย อาสาสมัครสาธารณสุขและประชาชนทั่วไปเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
5. ส่งต่อผู้รับบริการคลินิกไร้พุงในรายที่มีปัญหาไปยังโรงพยาบาลตามขั้นตอนตามระบบการส่งต่อเพื่อดูแลรักษา และให้คำปรึกษาที่เหมาะสม
6. ส่งเสริมสนับสนุน การจัดตั้งและดำเนินงานชมรมไร้พุงในชุมชน
7. รายงานผลการปฏิบัติงาน พร้อมทั้งสรุปผลการดำเนินงาน ปัญหา และอุปสรรคส่งสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ

### บทบาทของผู้ให้การปรึกษา

1. บุคลิกภาพดี น่าเชื่อถือ มีท่าทีที่เป็นมิตร อ่อนน้อม ใจเย็น ใจกว้างใจได้ และรู้จักรักษาความลับผู้รับบริการ
2. มีความรู้ด้านอาหาร การออกกำลังกาย และอารมณ์ ทั้งภาคทฤษฎี-ภาคปฏิบัติ และมีทักษะในขั้นตอนกระบวนการให้คำปรึกษา ตลอดจนรู้จักพัฒนาความสามารถฝึกปฏิบัติ เพื่อจะได้เป็นผู้ให้การปรึกษาที่ดี
3. รู้วิธีการสร้างแรงจูงใจเพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ มีการเตรียมตัวศึกษาข้อมูลประวัติการรับประทานอาหาร และการเคลื่อนไหว ออกแรง ออกกำลังกาย ข้อมูลทั่วไปของผู้มารับบริการเพื่อให้เข้าใจปัญหา จับประเด็น และวิเคราะห์ปัญหา
4. เป็นผู้ฟังและผู้พูดที่ดีไม่พูดเหยียดหรือแสดงปฏิกิริยาหน้าตาที่ไม่เหมาะสมพูดให้เข้าใจง่ายไม่เยิ่นเย้อ ให้คำแนะนำที่ปฏิบัติได้ โดยคำแนะนำทั้งในด้านบวกและลบ เพื่อให้ผู้รับบริการสามารถเลือกแนวทางที่ดีที่สุดสำหรับตนเองควรเริ่มจากแนวทางที่มีโอกาสประสบความสำเร็จได้ง่ายก่อนแนวทางที่ยาก เพื่อให้ผู้รับบริการเกิดความกล้าใจในการปฏิบัติ
5. มีความตั้งใจที่จะช่วยเหลือผู้อื่นอย่างจริงใจ ใจกว้าง และยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น
6. พึงระลึกเสมอว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การออกกำลังกายและการบริโภคต้องอาศัยระยะเวลา และจิตวิญญามากกว่าการให้แต่ความรู้เพียงอย่างเดียว ต้องเข้าใจคนแต่ละคนว่า มีความแตกต่างกันในด้านพื้นฐานและความสามารถ ผู้ให้การปรึกษาจึงต้องส่งเสริมให้ผู้รับบริการเป็นของตัวเอง มีโอกาสเลือกคิดและตัดสินใจเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยตนเอง และพึงตนเองได้

เครื่องมือการให้บริการในคลินิกไร้พุง ในศูนย์สุขภาพชุมชน / สถานีอนามัย

ที่	ประเภท อุปกรณ์ให้บริการในคลินิก
1.	เครื่องชั่งน้ำหนัก (แบบวัดเปอร์เซ็นต์ไขมัน)
2.	เครื่องมือวัดส่วนสูง หรือ สายเทปวัดส่วนสูงติดผนัง
3.	เครื่องคิดเลข
4.	สายวัดรอบเอว
5.	อุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางกาย
	1. Step test (เครื่องมือวัดสมรรถภาพหัวใจ)
	2. ความอ่อนตัว = วัดโดยใช้ไม้บรรทัดยาว 2 ฟุต
	3. การวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ = ด้วยการวัดพื้นที่พร้อมตารางประเมินผล
6.	ชุดนิทรรศการเรื่องอาหาร และการออกกำลังกาย
7.	แบบจำลองธงโภชนาการ หรือภาพธงโภชนาการ

2. ระดับโรงพยาบาลชุมชน

2.1 โครงสร้างอัตรากำลังในคลินิก DPAC และบทบาทหน้าที่ ประกอบด้วย

- 2.1.1 แพทย์
- 2.1.2 พยาบาลวิชาชีพ
- 2.1.3 นักวิชาการสาธารณสุข
- 2.1.4 เจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน
- 2.1.5 โภชนากร (ถ้ามี)

บทบาทของโรงพยาบาลชุมชน

1. จัดทำแผนปฏิบัติงาน โครงการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน โครงการคลินิกไร้พุง
2. จัดประชุม/อบรม/สัมมนา ให้ความรู้เรื่อง ภัยโรคอ้วนลงพุง แก่เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน อาสาสมัครสาธารณสุขในเขตรับผิดชอบ และประชาชนผู้รับบริการ
3. จัดตั้งคลินิกไร้พุง เพื่อให้บริการแก่ หญิง – ชาย วัยทำงานที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคอ้วนลงพุง ดังนี้
  - ชักประวัติ
  - ให้บริการตรวจวิเคราะห์สุขภาพ
  - การให้บริการด้านสุขภาพ
  - ให้ความรู้ คำแนะนำ และให้การปรึกษา
  - การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ
  - การให้สุขศึกษารายบุคคล รายกลุ่ม การจัดการบรรยายพิเศษ
  - การจัดนิทรรศการ การเผยแพร่ความรู้ด้วยสื่อ

- การส่งเสริม สนับสนุน ให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง
  - มอบสมุดปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพแก่ผู้รับบริการ
  - นัดและติดตามประเมินผล
4. ให้ความรู้และคำปรึกษาแก่กลุ่มเป้าหมาย อาสาสมัครสาธารณสุขและประชาชนทั่วไปเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
  5. พัฒนาโรงพยาบาล และบุคลากรให้มีความรู้ ความพร้อมในการดำเนินงานคลินิกไร้พุง
  6. รับผู้รับบริการส่งต่อจากสถานีอนามัย ในรายที่มีปัญหาเพื่อดูแลรักษา และให้คำปรึกษา
  7. สนับสนุนด้านวิชาการ และบริการในการดำเนินงานคลินิกไร้พุง แก่เจ้าหน้าที่สถานีอนามัย และอาสาสมัคร
  8. เผยแพร่ประชาสัมพันธ์ทางสื่อทุกชนิด ทุกรูปแบบตามความเหมาะสม
  9. สนับสนุนการดำเนินงานคลินิกไร้พุง
  10. รายงานผลการปฏิบัติงาน พร้อมทั้งสรุปผลการดำเนินงาน ปัญหา และอุปสรรคส่งสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด

#### บทบาทผู้ให้การปรึกษา

1. บุคลิกภาพดี น่าเชื่อถือ มีท่าทีที่เป็นมิตร อ่อนน้อม ใจเย็น ไว้วางใจได้ และรู้จักรักษาความลับผู้รับบริการ
2. มีความรู้ด้านอาหารกับการออกกำลังกาย และอารมณ์ ทั้งภาคทฤษฎี-ภาคปฏิบัติ และมีทักษะในขั้นตอนกระบวนการให้คำปรึกษา ตลอดจนรู้จักพัฒนาความสามารถฝึกปฏิบัติ เพื่อจะได้เป็นผู้ให้การปรึกษาที่ดี
3. รู้วิธีการสร้างแรงจูงใจเพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ มีการเตรียมตัวศึกษาข้อมูลประวัติการรับประทานอาหาร และการเคลื่อนไหว ออกแรง ออกกำลังกาย ข้อมูลทั่วไปของผู้มารับบริการเพื่อให้เข้าใจปัญหา จับประเด็น และวิเคราะห์ปัญหา
4. เป็นผู้ฟังและผู้พูดที่ดีไม่พูดเหยียดหรือแสดงปฏิกิริยาหน้าตาที่ไม่เหมาะสมพูดให้เข้าใจง่ายไม่เยิ่นเย้อ ให้คำแนะนำที่ปฏิบัติได้ โดยคำแนะนำทั้งในด้านบวกและลบ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเลือกแนวทางที่ดีที่สุดสำหรับตนเองควรเริ่มจากแนวทางที่มีโอกาสประสบความสำเร็จได้ง่ายก่อนแนวทางที่ยาก เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดกำลังใจในการปฏิบัติ
5. มีความตั้งใจที่จะช่วยเหลือผู้อื่นอย่างจริงใจ ใจกว้าง และยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น
6. พึงระลึกเสมอว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคต้องอาศัยระยะเวลา และจิตวิทยามากกว่าการให้แต่ความรู้เพียงอย่างเดียว ต้องเข้าใจคนแต่ละคนว่า มีความแตกต่างกันในด้านพื้นฐานและความสามารถ ผู้ให้การปรึกษาจึงต้องส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษาเป็นของตัวเอง มีโอกาสเลือกคิดและตัดสินใจเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยตนเอง และพึงตนเองได้

## เครื่องมือการให้บริการในคลินิกไร้พุง ในโรงพยาบาลชุมชน

ที่	ประเภท อุปกรณ์ให้บริการในคลินิก	หมายเหตุ
1.	เครื่องชั่งน้ำหนัก (แบบวัดเปอร์เซ็นต์ไขมัน)	
2.	เครื่องมือวัดส่วนสูงหรือ สายเทปวัดส่วนสูงติดผนัง	
3.	เครื่องคิดเลข	
4.	สายวัดรอบเอว	
5.	อุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	* (ถ้าหน่วยงานที่ไม่มีเครื่องมือให้ทดสอบด้วย)
	1. เครื่องวัดความจุปอด	1. Step test
	2. แรงแบบบีบมือ	2. ความอ่อนตัว = วัดโดยใช้ไม้บรรทัดยาว 2 ฟุต
	3. แรงแหยกขา	3. การวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ = ด้วยการวัดพื้นที่พร้อมตารางประเมินผล
	4. ความอ่อนตัว	
	5. เครื่องมือวัดสมรรถภาพหัวใจ	
6.	ชุดนิทรรศการเรื่องอาหาร และการออกกำลังกาย	
7.	Food model อาหาร (ถ้ามี)	
8.	แบบจำลองธงโภชนาการหรือภาพธงโภชนาการ	

### 3. ระดับโรงพยาบาลทั่วไป / โรงพยาบาลศูนย์

3.1 โครงสร้างอัตรากำลังในคลินิก DPAC และบทบาทหน้าที่ ประกอบด้วย

- 3.1.1 แพทย์
- 3.1.2 พยาบาลวิชาชีพ
- 3.1.3 นักวิชาการสาธารณสุขชุมชน
- 3.1.4 เจ้าหน้าที่งานสาธารณสุข
- 3.1.4 โภชนากร หรือนักโภชนาการ

### บทบาทของโรงพยาบาลทั่วไป / โรงพยาบาลศูนย์

1. จัดทำแผนปฏิบัติงานโครงการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน (โครงการคลินิกไร้พุง)
2. จัดประชุม/อบรม/สัมมนา ให้ความรู้เรื่อง ภัยโรคอ้วนลงพุง แก่เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน อาสาสมัครสาธารณสุขในเขตรับผิดชอบ และประชาชนผู้รับบริการ
3. จัดตั้งคลินิกไร้พุง เพื่อให้บริการแก่ หญิง – ชาย วัยทำงานที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคอ้วนลงพุง ดังนี้
  - ชักประวัติ
  - ให้บริการตรวจวิเคราะห์สุขภาพ

- การให้บริการด้านสุขภาพ
  - ให้ความรู้ คำแนะนำ และให้การปรึกษา
  - การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ
  - การให้สุศึกษารายบุคคล รายกลุ่ม การจัดการบรรยายพิเศษ
  - การจัดนิทรรศการ การเผยแพร่ความรู้ด้วยสื่อ
  - การส่งเสริม สนับสนุน ให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง
  - มอบสมุดปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพแก่ผู้รับบริการ
  - นัดและติดตามประเมินผล
4. ให้ความรู้และคำปรึกษาแก่กลุ่มเป้าหมาย อาสาสมัครสาธารณสุขและประชาชนทั่วไปเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
  5. พัฒนาโรงพยาบาล และบุคลากรให้มีความรู้ ความพร้อมในการดำเนินงานคลินิกไร้พุง
  6. รับผู้รับบริการส่งต่อจากสถานีนอมาชัย โรงพยาบาลชุมชนในรายที่มีปัญหา เพื่อดูแลรักษา และให้คำปรึกษาที่เหมาะสม
  7. สนับสนุนด้านวิชาการ และบริการในการดำเนินงานคลินิกไร้พุง แก่เจ้าหน้าที่สถานีนอมาชัย โรงพยาบาลชุมชน อาสาสมัคร หรือสถานบริการเครือข่ายในเขตรับผิดชอบ
  8. เผยแพร่ประชาสัมพันธ์ทางสื่อทุกชนิด ทุกรูปแบบตามความเหมาะสม
  9. สนับสนุนการดำเนินงานคลินิกไร้พุง
  10. รายงานผลการปฏิบัติงาน พร้อมทั้งสรุปผลการดำเนินงาน ปัญหา และอุปสรรคส่งสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด

#### บทบาทของผู้ให้การปรึกษา

1. บุคลิกภาพดี น่าเชื่อถือ มีท่าทีที่เป็นมิตร อุดมทน ใจเย็นไว้วางใจได้ และรู้จักรักษาความลับผู้รับบริการ
2. มีความรู้ด้านอาหารกับการออกกำลังกาย และอารมณ์ ทั้งภาคทฤษฎี-ภาคปฏิบัติ และมีทักษะในขั้นตอนกระบวนการให้คำปรึกษา ตลอดจนรู้จักพัฒนาความสามารถฝึกปฏิบัติ เพื่อจะได้เป็นผู้ให้การปรึกษาที่ดี
3. รู้วิธีการสร้างแรงจูงใจเพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ มีการเตรียมตัวศึกษาข้อมูล ประวัติการรับประทานอาหาร และการเคลื่อนไหว ออกแรง ออกกำลังกาย ข้อมูลทั่วไปของผู้มารับบริการเพื่อให้เข้าใจปัญหา จับประเด็น และวิเคราะห์ปัญหา
4. เป็นผู้ฟังและผู้พูดที่ดีไม่พูดเหยียดหรือแสดงปฏิกิริยาหน้าตาที่ไม่เหมาะสมพูดให้เข้าใจง่ายไม่เยิ่นเย้อ ให้คำแนะนำที่ปฏิบัติได้ โดยคำแนะนำทั้งในด้านบวกและลบ เพื่อให้ผู้รับบริการสามารถเลือกแนวทางที่ดีที่สุดสำหรับตนเองควรเริ่มจากแนวทางที่มีโอกาสประสบผลสำเร็จได้ง่ายก่อนแนวทางที่ยาก เพื่อให้ผู้รับบริการปรึกษาเกิดกำลังใจในการปฏิบัติ

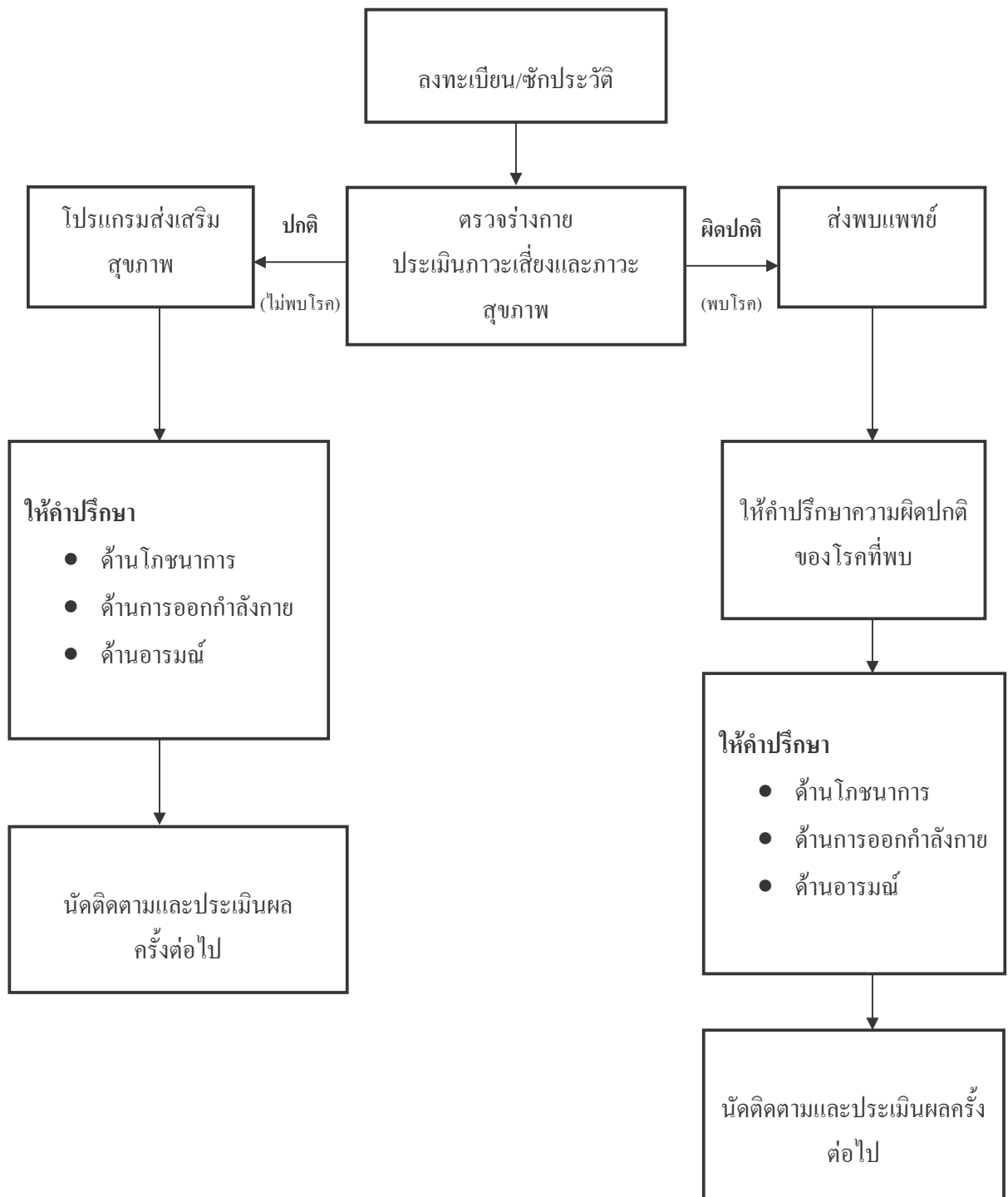


5. มีความตั้งใจที่จะช่วยเหลือผู้อื่นอย่างจริงใจ ใจกว้าง และยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น
6. พึงระลึกเสมอว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคต้องอาศัยระยะเวลา และจิตวิญญานมากกว่าการให้แต่ความรู้เพียงอย่างเดียว ต้องเข้าใจคนแต่ละคนว่า มีความแตกต่างกันในด้านพื้นฐานและความสามารถ ผู้ให้การปรึกษาจึงต้องส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษาเป็นของตัวเอง มีโอกาสเลือกคิดและตัดสินใจเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยตนเอง และพึงตนเองได้

เครื่องมือการให้บริการในคลินิกไร้พุงในโรงพยาบาลทั่วไป / โรงพยาบาลศูนย์

ที่	ประเภท อุปกรณ์ให้บริการในคลินิก	หมายเหตุ
1.	เครื่องชั่งน้ำหนัก (แบบวัดเปอร์เซ็นต์ไขมัน)	
2.	เครื่องมือวัดส่วนสูงหรือสายเทปวัดส่วนสูงติดผนัง	
3.	เครื่องคิดเลข	
4.	สายวัดรอบเอว	
5.	อุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	* (ถ้าหน่วยงานที่ไม่มีเครื่องมือให้ทดสอบด้วย)
	1. เครื่องวัดความจุปอด	1. Step test
	2. แรงบีบมือ	2. ความอ่อนตัว = วัดโดยใช้ไม้บรรทัดยาว 2 ฟุต
	3. แรงเหยียดขา	3. การวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ = ด้วยการวัดพื้นที่พร้อมตารางประเมินผล
	4. ความอ่อนตัว	
	5. เครื่องมือวัดสมรรถภาพหัวใจ	
6.	เครื่องตรวจวัดวิเคราะห์องค์ประกอบร่างกาย (In body) (ถ้ามี)	
7.	Food model อาหาร	
8.	แบบจำลองธงโภชนาการหรือภาพธงโภชนาการ	
9.	ชุดนิทรรศการเรื่องอาหาร และการออกกำลังกาย	

กระบวนการและขั้นตอนการให้บริการ  
 ในโรงพยาบาลชุมชน /โรงพยาบาลทั่วไป/โรงพยาบาลศูนย์  
 ผู้รับบริการรายใหม่



## กระบวนการและขั้นตอนการให้บริการ (รายใหม่)

1. ลงทะเบียนผู้มารับบริการ และซักประวัติทั่วไปพร้อมทั้งบันทึกสุขภาพผู้รับบริการ
2. ตรวจร่างกาย / ประเมินพฤติกรรมเสี่ยงและภาวะสุขภาพ โดยใช้ประเมินภาวะสุขภาพตามแบบฟอร์มตรวจสุขภาพ การตรวจร่างกายทางคลินิก (Clinical Assessment) ประเมินภาวะสุขภาพด้วยการตรวจร่างกายโดยเจ้าหน้าที่ วัดความดันโลหิต จับชีพจร ประเมินภาวะโภชนาการผู้รับบริการ โดยการวัดสัดส่วนของร่างกาย (Anthropometry Assessment) ได้แก่ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง เพื่อหาค่าดัชนีมวลกาย (BMI = Body Mass Index) วัดเส้นรอบเอวและรอบสะโพก เพื่อหาค่าอัตราส่วนเส้นรอบเอวต่อเส้นรอบสะโพก (WHR = Waist Hip Ratio) และทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่

- วัดความจุปอด
- วัดแรงบีบมือ
- วัดแรงเหยียดขา
- วัดความอ่อนตัว
- วัดสมรรถภาพหัวใจ ด้วย Step test

### 1. ให้การดูแลตามสถานะสุขภาพ

3.1 ในรายที่ผลการประเมินสถานะสุขภาพปกติ ไม่พบโรค ให้เข้าโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ และให้คำแนะนำการส่งเสริมสุขภาพโดยยึดหลัก 3 อ. ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ โดยคัดกรองผู้มารับบริการ จัดแยกเป็นกลุ่มและรายบุคคลตามลักษณะของปัญหาที่พบ

3.2 ในรายที่ผลการประเมินสถานะสุขภาพผิดปกติ (หากมีการตรวจพิเศษ ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ บ่งบอกถึงภาวะสุขภาพที่ผิดปกติหรือพบโรค) เช่น การเจาะเลือดตรวจค่าทางชีวเคมีต่างๆ เช่น ค่าฮีมาโตคริต ฮีโมโกลบิน น้ำตาล (Fasting Blood Sugar) กรดยูริก โคลเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ เอช.ดี.แอล.ซี. (HDL-C = High Density Lipoprotein Cholesterol) แอล.ดี.แอล.ซี. (LDL-C = Low Density Lipoprotein Cholesterol) เป็นต้น แพทย์ให้คำปรึกษาความผิดปกติของโรคที่พบ และพิจารณาให้การรักษาหรือ ส่งต่อแพทย์เฉพาะทางเพื่อให้การรักษาต่อไป และให้คำแนะนำการส่งเสริมสุขภาพโดยยึดหลัก 3 อ. ได้แก่ ด้านโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย และด้านอารมณ์ โดยคัดกรองผู้มารับบริการ จัดแยกเป็นกลุ่มและรายบุคคลตามลักษณะของปัญหาที่พบ

### 4. การให้คำปรึกษา

### 5. นัดติดตามและประเมินผล ครั้งต่อไป

## ด้านอาหารและโภชนาการ ให้การดูแล ดังนี้

ประเมินอาหารโดยวิธีการ จดบันทึกอาหารบริโภค สัมภาษณ์อาหาร ย้อนหลัง 24 ชั่วโมง สัมภาษณ์ความถี่ของการบริโภคอาหาร เพื่อศึกษาแบบแผนการบริโภคให้การรักษาด้านโภชนาการอาหาร และวิเคราะห์หาข้อมูลพฤติกรรมบริโภคที่ไม่ถูกต้องของผู้รับบริการที่ได้จากการสัมภาษณ์ และการคำนวณตามแบบฟอร์มให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ตอบปัญหาที่ซักถามรายบุคคล

รายกลุ่ม พร้อมทั้งกำหนดแผนในการติดตามระยะสั้นและระยะยาวสรุปข้อมูล ให้การปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ตัดสินใจ และรับรู้ เข้าใจปัญหาของตนเองอย่างแท้จริง ทำให้สามารถมองเห็นแนวทางในการปฏิบัติตัวเพื่อจัดการแก้ปัญหาด้วยตนเอง

1. การให้สุขศึกษารายบุคคล รายกลุ่ม ดังนี้

1.1 จัดให้มีการให้ความรู้เกี่ยวกับอาหาร

- (1) Metabolic Syndrome
- (2) โรคที่เกิดจากการสะสมพอกพูน
- (3) มหันตภัยร้ายโรคอ้วนลงพุง
- (4) ชงโภชนาการ
- (5) อาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก
- (5) อาหารเพื่อสุขภาพที่ดี

1.2 ฝึกปฏิบัติ

- (1) คำนวณพลังงานความต้องการของร่างกาย
- (2) คำนวณพลังงานที่ได้รับจากอาหาร
- (3) อ่านฉลากข้อมูลโภชนาการ
- (4) บันทึกปริมาณอาหาร
- (5) การตวงนับปริมาณอาหารที่บริโภค ใน 1 วัน

ด้านการออกกำลังกาย ให้การดูแล ดังนี้

1. จัดบันทึกพฤติกรรมเคลื่อนไหวกาย ย้อนหลัง 24 ชั่วโมง สัมภาษณ์ ความถี่ของการออกกำลังกาย เพื่อศึกษาแบบแผนการเคลื่อนไหว ออกแรง ออกกำลังกาย

2. ทำแบบประเมินคัดกรองภาวะเสี่ยงก่อนการออกกำลังกาย เพื่อวิเคราะห์หาข้อมูลพฤติกรรมเคลื่อนไหว ออกแรง ออกกำลังกายให้มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ตอบปัญหาที่ซักถาม รายบุคคล รายกลุ่ม พร้อมทั้งกำหนดแผนในการติดตามระยะสั้นและระยะยาวสรุปข้อมูล ให้การปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ตัดสินใจ และรับรู้ เข้าใจปัญหาของตนเองอย่างแท้จริง ทำให้สามารถมองเห็นแนวทางในการปฏิบัติตัวเพื่อจัดการแก้ปัญหาด้วยตนเอง

3. การให้สุขศึกษารายบุคคล /รายกลุ่ม ดังนี้

- (1) จัดให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ /การออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก
- (2) เรียนรู้ปริมาณพลังงานที่ร่างกายใช้สำหรับการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน
- (3) ฝึกปฏิบัติออกกำลังกาย ด้วยการเดินเพื่อสุขภาพ และตาราง 9 ช่อง
- (4) ปฏิบัติการใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย พิเทนส
- (5) ปฏิบัติการออกกำลังกายแบบไม่ใช้เครื่องมือ

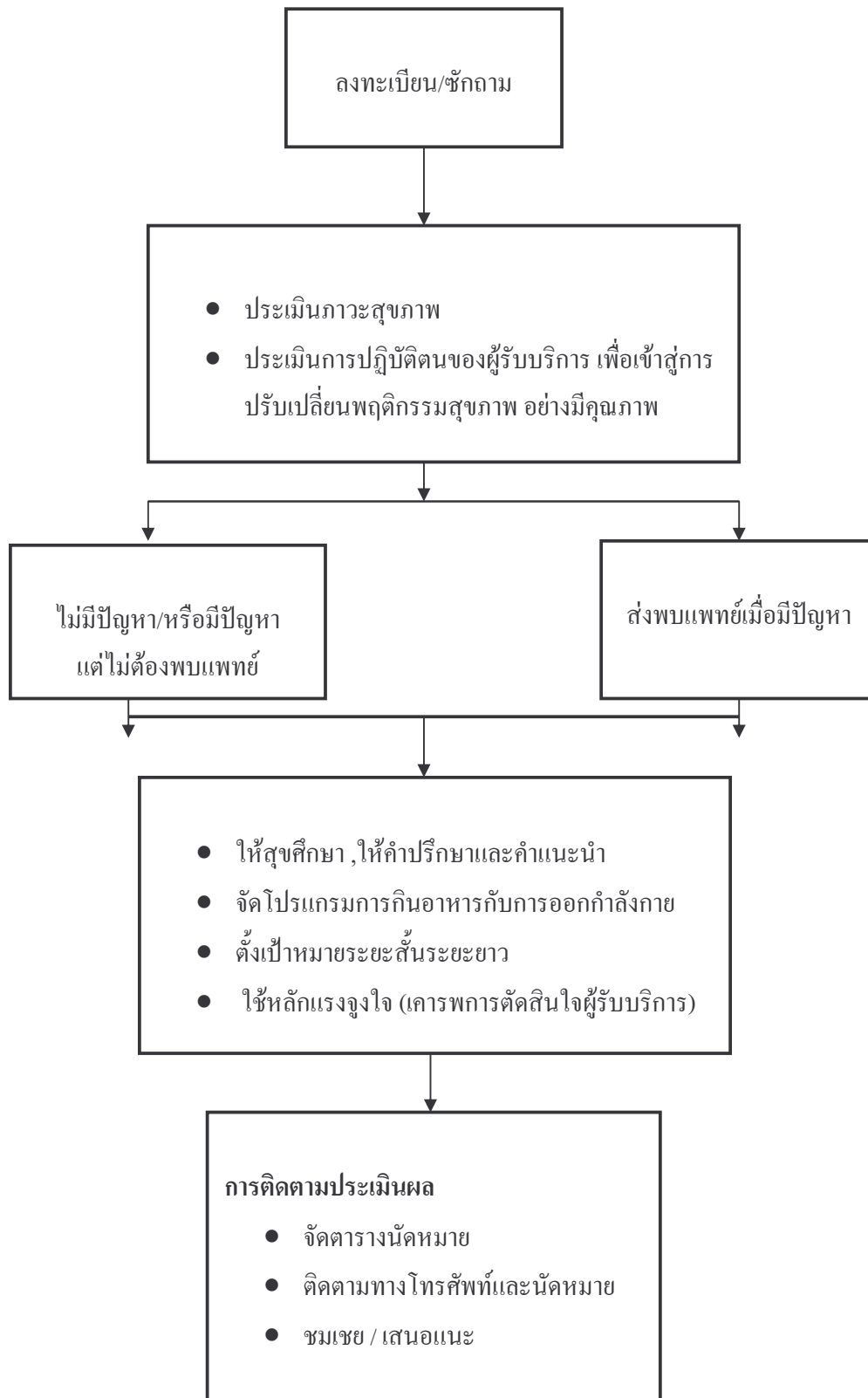
## ด้านอารมณ์ ให้การดูแล ดังนี้

ผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้ช่วยสร้างบรรยากาศของความสัมพันธ์ที่ดี ทำให้ผู้มีปัญหา มีความรู้สึกสบายใจว่าได้รับการยอมรับและเข้าใจ จึงพร้อมที่จะเปิดเผยความรู้สึกหรือปัญหาของตนและเกิดการเรียนรู้สาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นจนสามารถตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองอย่างเหมาะสม โดยมีแนวทาง หลักการ และเทคนิค ดังนี้

### หลักการสำคัญของการให้คำปรึกษา

1. ยึดเอาผู้มีปัญหาเป็นหลัก
2. เน้นที่อารมณ์ความรู้สึกของผู้มีปัญหา
3. เข้าใจและยอมรับในอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดของผู้มีปัญหา
4. ไม่ด่วนสรุป หรือตัดสินผู้มีปัญหา
5. เน้นที่ความเป็นจริงตามเหตุการณ์และสถานการณ์
6. มีการโต้ตอบเป็นจริงตามเหตุการณ์และสถานการณ์
7. ผู้มีปัญหาเกิดการเรียนรู้ด้วยเหตุของปัญหา และตัดสินใจเลือกทางแก้ไข ด้วยตนเอง

กระบวนการงานและขั้นตอนการให้บริการ  
ในโรงพยาบาลชุมชน /โรงพยาบาลทั่วไป/โรงพยาบาลศูนย์  
ผู้รับบริการรายเก่า



## กระบวนการและขั้นตอนการให้บริการ (รายละเอียด)

1. ลงทะเบียนผู้มารับบริการ สอบถามข้อมูลเกี่ยวกับประวัติการเคลื่อนไหวออกแรง/ ออกกำลังกาย และพฤติกรรมการกินของผู้รับบริการทุกคนที่มาพบทุกครั้งพร้อมทั้งลงบันทึกในสมุดบันทึกสุขภาพผู้รับบริการ

2. ประเมินภาวะสุขภาพ เบื้องต้น ด้วยการตรวจร่างกายโดยเจ้าหน้าที่ วัดความดันโลหิต จับชีพจร ประเมินภาวะโภชนาการผู้รับบริการ โดยการวัดสัดส่วนของร่างกาย (Anthropometry Assessment) ได้แก่ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง เพื่อหาค่าดัชนีมวลกาย (BMI = Body Mass Index) วัดเส้นรอบเอวและรอบสะโพก เพื่อหาค่าอัตราส่วนเส้นรอบเอวต่อเส้นรอบสะโพก (WHR = Waist Hip Ratio)

3. ให้การดูแลตามสถานะสุขภาพ

3.1 หากไม่มีปัญหาหรือมีปัญหาแต่ไม่ต้องพบแพทย์

3.2 ในรายที่ผิดปกติ ส่งพบแพทย์ เมื่อมีปัญหา หากผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ บ่งบอกถึงภาวะสุขภาพที่ผิดปกติหรือพบ โรค แพทย์พิจารณาให้การรักษาหรือส่งต่อแพทย์เฉพาะทาง เพื่อให้การรักษาต่อไป และติดตามผลการรักษา

4. ให้สุศึกษา เข้ารับคำปรึกษาและคำแนะนำโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยยึดหลัก 3 อ. ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์

5. นัดติดตามและประเมินผล ครั้งต่อไปโดยดำเนินการ ดังนี้

- (1) จัดทำบันทึกข้อมูลพื้นฐานที่จำเป็นของผู้รับบริการ : ชื่อ สกุล เพศ อายุ ที่อยู่ ข้อมูลสัญญาณชีพ น้ำหนัก รอบเอว เป้าหมายที่จะทำการลด
- (2) จัดทำตารางนัดหมายเพื่อติดตามผลทั้งการได้พูดคุยกับผู้รับบริการโดยตรง หรือทางโทรศัพท์หรือวิธีการอื่นๆ ที่เป็นไปได้ การนัดหมายอาจเป็นรายบุคคลหรือรายกลุ่ม ความถี่ของการนัดหมายผู้รับบริการรายใหม่ 1-2 สัปดาห์/ครั้ง และผู้รับบริการ รายเก่า 3-4 สัปดาห์/ครั้ง ทบทวนปฏิทินบันทึกความก้าวหน้าทุกครั้งถ้าหากมีการชะลอหรือหยุดการเปลี่ยนแปลงให้ซักถามอุปสรรคเสนอแนวทางแก้ไขและให้กำลังใจ
- (3) แสดงความยินดีเมื่อผู้รับบริการสามารถทำได้ตามเป้าหมายหรือมีความก้าวหน้า
- (4) ติดตามทางโทรศัพท์ สอบถามให้กำลังใจ และเสนอแนะทางช่วยแก้ไขปัญหา
- (5) ติดตามด้วยวิธีการอื่นๆ เช่นติดตามด้วยจดหมาย หรือไปรษณียบัตรสำหรับผู้ที่ไม่พร้อมจะเปลี่ยนแปลงหากมาที่คลินิกก็เริ่มต้นซ้ำด้วยมาตรการเพิ่มแรงจูงใจ แต่เนื้อหาอาจลดลง

## ด้านอาหารและโภชนาการ ให้การดูแล ดังนี้

ประเมินอาหารโดยวิธีการ จดบันทึกอาหารบริโภค สัมภาษณ์อาหาร ย้อนหลัง 24 ชั่วโมง สัมภาษณ์ความถี่ของการบริโภคอาหาร เพื่อศึกษาแบบแผนการบริโภคให้การศึกษาด้านโภชนาการอาหาร และวิเคราะห์หาข้อมูลพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกต้องของผู้รับบริการที่ได้จากการสัมภาษณ์ และการคำนวณตามแบบฟอร์มให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ตอบปัญหาที่ซักถามรายบุคคล รายกลุ่ม พร้อมทั้งกำหนดแผนในการติดตามระยะสั้นและระยะยาวสรุปข้อมูล ให้การศึกษา เพื่อให้ผู้รับการศึกษาได้ตัดสินใจ และรับรู้ เข้าใจปัญหาของตนเองอย่างแท้จริง ทำให้สามารถมองเห็นแนวทางในการปฏิบัติตัวเพื่อจัดการแก้ปัญหาด้วยตนเอง

### 1. การให้สุขศึกษารายบุคคล /รายกลุ่ม ดังนี้

#### 1.1 จัดให้มีการให้ความรู้เกี่ยวกับอาหาร

- (1) ธงโภชนาการ
- (2) อาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก
- (3) อาหารเพื่อสุขภาพที่ดี

#### 1.2 ฝึกปฏิบัติ

- (1) คำนวณพลังงานความต้องการของร่างกาย
- (2) คำนวณพลังงานที่ได้รับจากอาหาร
- (3) อ่านฉลากข้อมูลโภชนาการ
- (4) บันทึกปริมาณอาหาร
- (5) การตวงนับปริมาณอาหารที่บริโภค ใน 1 วัน

## ด้านการออกกำลังกาย ให้การดูแล ดังนี้

1. จดบันทึกพฤติกรรมเคลื่อนไหวย่างกาย ย้อนหลัง 24 ชั่วโมง สัมภาษณ์ ความถี่ของการออกกำลังกาย เพื่อศึกษาแบบแผนการเคลื่อนไหว ออกแรง ออกกำลังกาย

2. ทำแบบประเมินคัดกรองภาวะเสี่ยงก่อนการออกกำลังกาย เพื่อวิเคราะห์หาข้อมูลพฤติกรรมเคลื่อนไหว ออกแรง ออกกำลังกายให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ตอบปัญหาที่ซักถามรายบุคคล รายกลุ่ม พร้อมทั้งกำหนดแผนในการติดตามระยะสั้นและระยะยาวสรุปข้อมูล ให้การศึกษา เพื่อให้ผู้รับการศึกษาได้ตัดสินใจ และรับรู้ เข้าใจปัญหาของตนเองอย่างแท้จริง ทำให้สามารถมองเห็นแนวทางในการปฏิบัติตัวเพื่อจัดการแก้ปัญหาด้วยตนเอง

### 3. การให้สุขศึกษารายบุคคล /รายกลุ่ม ดังนี้

- (1) จัดให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ /การออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก
- (2) เรียนรู้ปริมาณพลังงานที่ร่างกายใช้สำหรับการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน
- (3) ฝึกปฏิบัติออกกำลังกาย ด้วยการเดินเพื่อสุขภาพ และตาราง 9 ช่อง
- (4) ปฏิบัติการใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย ฟิตเนส
- (5) ปฏิบัติการออกกำลังกายแบบไม่ใช้เครื่องมือ



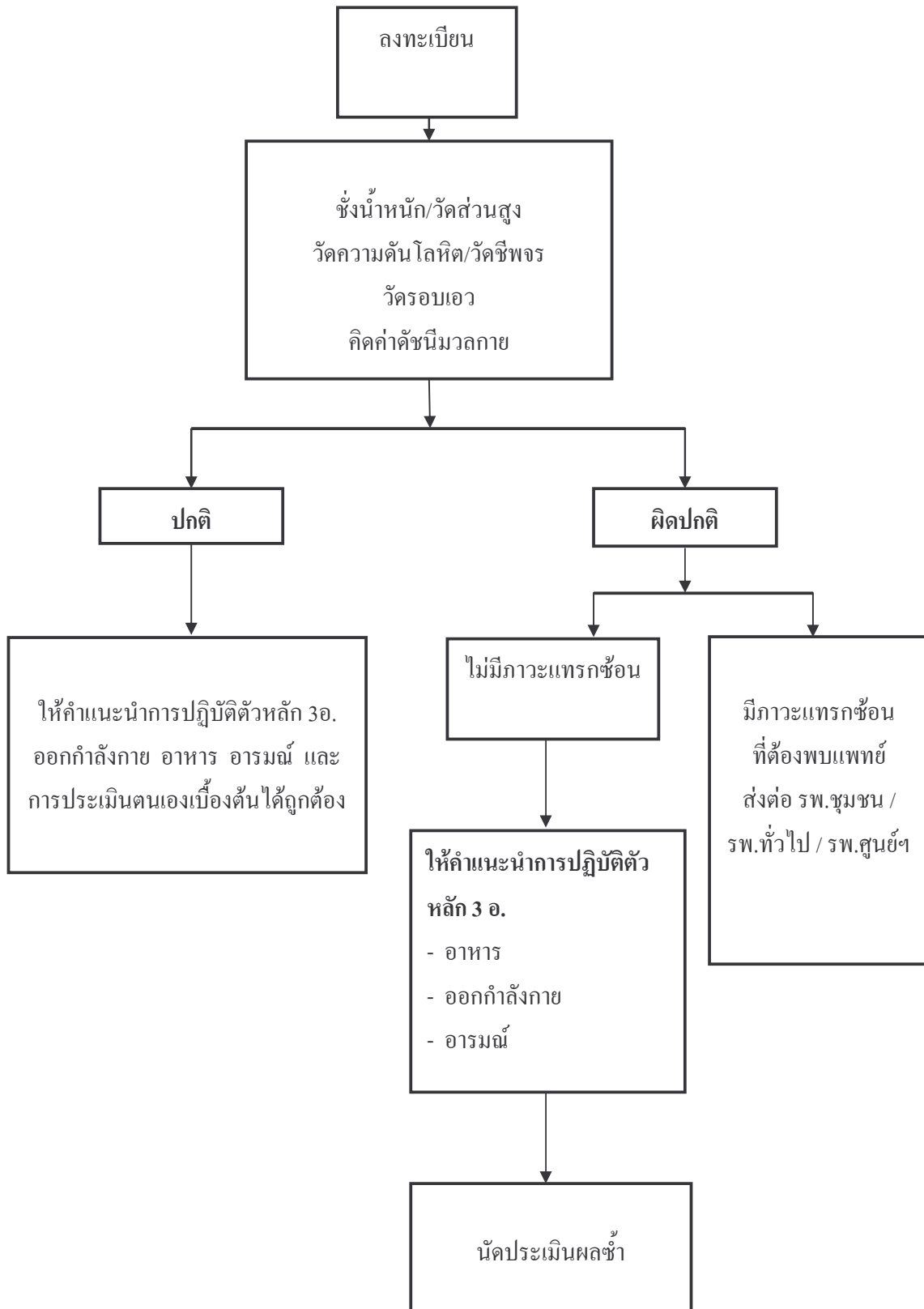
## ด้านอารมณ์ ให้การดูแล ดังนี้

ผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้ช่วยสร้างบรรยากาศของความสัมพันธ์ที่ดี ทำให้ผู้มีปัญหาที่มีความรู้สึกสบายใจว่าได้รับการยอมรับและเข้าใจจริงพร้อมที่จะเปิดเผยความรู้สึกหรือปัญหาของตนและเกิดการเรียนรู้สาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นจนสามารถตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองอย่างเหมาะสม โดยมีแนวทาง หลักการ และเทคนิค ดังนี้

### หลักการสำคัญของการให้คำปรึกษา

1. ยึดเอาผู้มีปัญหาเป็นหลัก
2. เน้นที่อารมณ์ความรู้สึกของผู้มีปัญหา
3. เข้าใจและยอมรับในอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดของผู้มีปัญหา
4. ไม่ด่วนสรุป หรือตัดสินผู้มีปัญหา
5. เน้นที่ความเป็นจริงตามเหตุการณ์และสถานการณ์
6. มีการโต้ตอบเป็นจริงตามเหตุการณ์และสถานการณ์
7. ผู้มีปัญหาเกิดการเรียนรู้ด้วยเหตุของปัญหา และตัดสินใจเลือกทางแก้ไข ด้วยตนเอง

กระบวนการและขั้นตอนการให้บริการในศูนย์สุขภาพชุมชน / สถานีอนามัย



## กระบวนการและขั้นตอนการให้บริการในศูนย์สุขภาพชุมชน / สถานีอนามัย

1. ลงทะเบียนผู้รับบริการที่อนามัย

2. ประเมินสถานะสุขภาพเบื้องต้นได้แก่ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดันโลหิต วัดชีพจร วัดเส้นรอบเอว และกีดค่าดัชนีมวลกาย พร้อมกับประมวลผล

3. ให้การดูแลตามสถานะสุขภาพ

3.1 ในรายที่ผลการประเมินสถานะสุขภาพปกติ ให้คำแนะนำการส่งเสริมสุขภาพโดยยึดหลัก 3 อ. ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกายและอารมณ์

3.2 ในรายที่ผลการประเมินสถานะสุขภาพผิดปกติ เช่น ค่าดัชนีมวลกายเกิน เส้นรอบเอวเกิน ความดันโลหิตสูงให้ซักประวัติเพิ่มเติมเกี่ยวกับโรคประจำตัว ประวัติการเจ็บป่วย ยาที่ใช้ประจำ เป็นต้น

3.2.1 ในรายที่ผิดปกติแต่ไม่มีภาวะแทรกซ้อนให้การบริการโดยยึดหลัก 3 อ. นัดติดตามและประเมินผลซ้ำ

3.2.2 ในรายที่ผิดปกติร่วมกับมีภาวะแทรกซ้อนที่ต้องพบแพทย์เพื่อทำการรักษา เช่น มีโรคประจำตัว ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หรือโรคหัวใจ เป็นต้น ส่งต่อผู้รับบริการไปที่โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลทั่วไป หรือโรงพยาบาลศูนย์

### ด้านอาหารและโภชนาการ ให้การดูแล ดังนี้

ประเมินอาหารโดยวิธีการ จดบันทึกอาหารบริโภค สัมภาษณ์อาหาร ย้อนหลัง 24 ชั่วโมง สัมภาษณ์ความถี่ของการบริโภคอาหาร เพื่อศึกษาแบบแผนการบริโภคให้การศึกษาด้านโภชนาการอาหาร และวิเคราะห์หาข้อมูลพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกต้องของผู้รับบริการที่ได้จากการสัมภาษณ์ และการคำนวณตามแบบฟอร์มให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ตอบปัญหาที่ซักถามรายบุคคล รายกลุ่ม พร้อมทั้งกำหนดแผนในการติดตามระยะสั้นและระยะยาวสรุปข้อมูล ให้การศึกษา เพื่อให้ผู้รับการศึกษาได้ตัดสินใจ และรับรู้ เข้าใจปัญหาของตนเองอย่างแท้จริง ทำให้สามารถมองเห็นแนวทางการปฏิบัติตัวเพื่อจัดการแก้ปัญหาด้วยตนเอง

### ด้านการออกกำลังกาย ให้การดูแล ดังนี้

(1) จดบันทึกพฤติกรรมเคลื่อนไหวกาย ย้อนหลัง 24 ชั่วโมง สัมภาษณ์ ความถี่ของการออกกำลังกาย เพื่อศึกษาแบบแผนการเคลื่อนไหว ออกแรง ออกกำลังกาย

(2) ทำแบบประเมินคัดกรองภาวะเสี่ยงก่อนการออกกำลังกาย เพื่อวิเคราะห์หาข้อมูลพฤติกรรมเคลื่อนไหว ออกแรง ออกกำลังกายให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ตอบปัญหาที่ซักถามรายบุคคล รายกลุ่ม พร้อมทั้งกำหนดแผนในการติดตามระยะสั้นและระยะยาวสรุปข้อมูล ให้การศึกษา เพื่อให้ผู้รับการศึกษาได้ตัดสินใจ และรับรู้ เข้าใจปัญหาของตนเองอย่างแท้จริง ทำให้สามารถมองเห็นแนวทางการปฏิบัติตัวเพื่อจัดการแก้ปัญหาด้วยตนเอง

## ด้านอารมณ์ ให้การดูแล ดังนี้

การปฏิบัติตนที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ การผ่อนคลาย ความเครียด การจัดการกับอารมณ์เป็นสิ่งที่ต้องมีความตั้งใจด้วยตัวเองว่าจะปรับการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งอาศัยการฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

(1) ทบทวนการแสดงออกทางอารมณ์ของตัวเอง

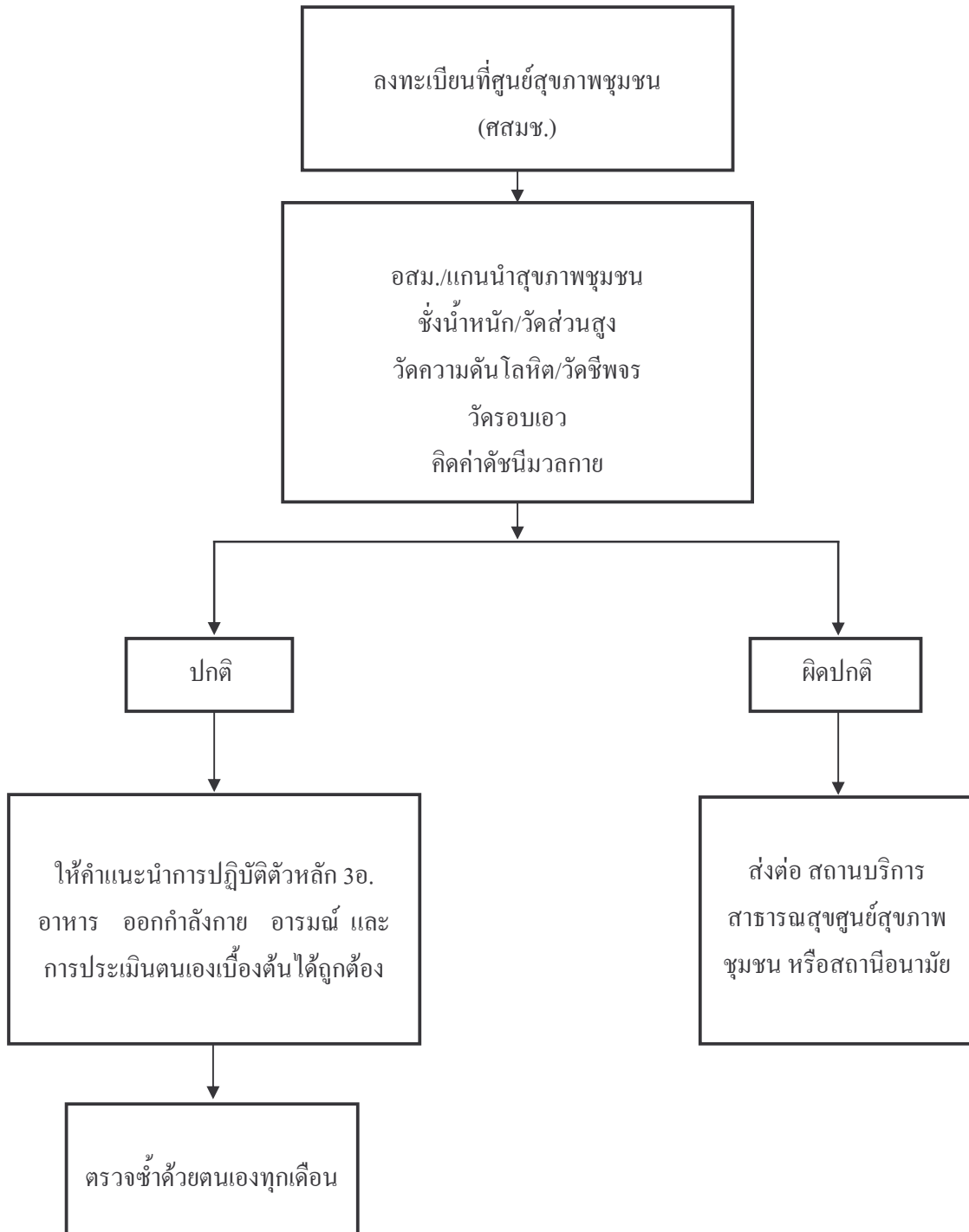
(2) เตรียมการในการแสดงอารมณ์ จากการทบทวนสถานการณ์ที่นำไปสู่อารมณ์ ตัวเราเองมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่ส่งผลในทางลบอย่างไร ควรฝึกตนเองให้ตั้งใจว่าจะไม่ทำอะไร ในขั้นตอนนี้ อาศัยการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง หากเราไม่รู้ว่าจะเกิดอารมณ์ขึ้น ปล่อยให้ถูกกระตุ้นจนระดับอารมณ์สูง มักแสดงออกตามความเคยชินเดิม

(3) ฝึกสติ เวลาเข้าไปในสถานการณ์ที่กระตุ้นอารมณ์ต้องตั้งสติให้รู้ตัวว่าเรากำลังมีอารมณ์เกิดขึ้น อารมณ์ที่เกิดขึ้น จะผลักดันให้เราแสดงออกเหมือนเดิม และได้รับผลลัพธ์เช่นเดิม ตั้งสติที่จะไม่ทำอย่างที่เคยทำ และจะได้แสดงออกอย่างที่เราคิดเตรียมการเอาไว้

(4) ฝึกการผ่อนคลาย เช่น การฝึกหายใจ โดยดึงความสนใจกลับมาอยู่กับลมหายใจเข้าออกตัวเราเอง การหายใจเข้าออกลึกๆ ซ้ำๆ สามารถใช้ได้ในทุกสถานการณ์

(5) ประเมินสถานการณ์และอารมณ์ ของเราสามารถติดตามควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีหรือไม่ ถ้ารู้สึกว่าคุณอารมณ์ได้ค่อนข้างดีก็สามารถจัดสถานการณ์ตรงหน้าอย่างที่เราตั้งใจ

## กระบวนการและขั้นตอนการให้บริการในชุมชน



## กระบวนการและขั้นตอนในการให้บริการในชุมชน

1. ลงทะเบียนผู้รับบริการที่ศูนย์สุขภาพชุมชน (ศสมช.)
2. อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ประเมินสถานะสุขภาพเบื้องต้นได้แก่ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดันโลหิต วัดชีพจร วัดเส้นรอบเอวและกัณฑ์ดัชนีมวลกาย พร้อมกับประมวลผล
3. ให้การดูแลตามสถานะสุขภาพ

3.1 รายที่ผลการประเมินสถานะสุขภาพปกติ ให้คำแนะนำเบื้องต้นในการส่งเสริมสุขภาพ โดยยึดหลัก 3อ.ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกายและอารมณ์ พร้อมทั้งแนะนำให้ประเมินสุขภาพตนเองเบื้องต้นทุกเดือน

3.2 รายที่ผลการประเมินสถานะสุขภาพผิดปกติ เช่น ค่าดัชนีมวลกายเกิน เส้นรอบเอวเกิน ความดันโลหิตสูงให้ชักประวัติเพิ่มเติมเกี่ยวกับโรคประจำตัว ประวัติการเจ็บป่วย ยาที่ใช้ประจำ เป็นต้น ส่งต่อไปที่ศูนย์สุขภาพชุมชน หรือสถานีนอมาช นัดติดตามและประเมินผลครั้งต่อไป

### ด้านอาหารและโภชนาการ ให้การดูแล ดังนี้

ประเมินอาหารโดยวิธีการ จดบันทึกอาหารบริโภค สัมภาษณ์อาหาร ย้อนหลัง 24 ชั่วโมง สัมภาษณ์ความถี่ของการบริโภคอาหาร เพื่อศึกษาแบบแผนการบริโภคให้การปรึกษาด้านโภชนาการอาหาร และวิเคราะห์หาข้อมูลพฤติกรรมบริโภคที่ไม่ถูกต้องของผู้รับบริการที่ได้จากการสัมภาษณ์ และการคำนวณตามแบบฟอร์มให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ตอบปัญหาที่ซักถามรายบุคคล รายกลุ่ม พร้อมทั้งกำหนดแผนในการติดตามระยะสั้นและระยะยาวสรุปข้อมูล ให้การปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการศึกษาได้ตัดสินใจ และรับรู้ เข้าใจปัญหาของตนเองอย่างแท้จริง ทำให้สามารถมองเห็นแนวทางในการปฏิบัติตัวเพื่อจัดการแก้ปัญหาด้วยตนเอง

### ด้านการออกกำลังกาย ให้การดูแล ดังนี้

(1) จดบันทึกพฤติกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย ย้อนหลัง 24 ชั่วโมง สัมภาษณ์ ความถี่ของการออกกำลังกาย เพื่อศึกษาแบบแผนการเคลื่อนไหว ออกแรง ออกกำลังกาย

(2) ทำแบบประเมินคัดกรองภาวะเสี่ยงก่อนการออกกำลังกาย เพื่อวิเคราะห์หาข้อมูลพฤติกรรมเคลื่อนไหว ออกแรง ออกกำลังกายให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ตอบปัญหาที่ซักถามรายบุคคล รายกลุ่ม พร้อมทั้งกำหนดแผนในการติดตามระยะสั้นและระยะยาวสรุปข้อมูล ให้การปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการศึกษาได้ตัดสินใจ และรับรู้ เข้าใจปัญหาของตนเองอย่างแท้จริง ทำให้สามารถมองเห็นแนวทางในการปฏิบัติตัวเพื่อจัดการแก้ปัญหาด้วยตนเอง

### ด้านอารมณ์ ให้การดูแลดังนี้

การปฏิบัติตนที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ การผ่อนคลาย ความเครียด การจัดการกับอารมณ์เป็นสิ่งที่ต้องมีความตั้งใจด้วยตัวเราเองว่าจะปรับการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งอาศัยการฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

(1) ทบทวนการแสดงออกทางอารมณ์ของตัวเอง

(2) เตรียมการในการแสดงอารมณ์ จากการทบทวนสถานการณ์ที่นำไปสู่อารมณ์ ตัวเราเองมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่ส่งผลในทางลบอย่างไร ควรฝึกตนเองให้ตั้งใจว่าจะไม่ทำอะไร ในขั้นตอนนี้ต้องอาศัยการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง หากเราไม่รู้ว่าเกิดอารมณ์ขึ้น ปล่อยให้ถูกกระตุ้นจนระดับอารมณ์สูง มักแสดงออกตามความเคยชินเดิม

(3) ฝึกสติ เวลาเข้าไปในสถานการณ์ที่กระตุ้นอารมณ์ต้องตั้งสติให้รู้ตัวว่าเรากำลังมีอารมณ์เกิดขึ้น อารมณ์ที่เกิดขึ้น จะผลักดันให้เราแสดงออกเหมือนเดิม และได้รับผลลัพธ์เช่นเดิม ตั้งสติที่จะไม่ทำอย่างที่เคยทำ และจะได้แสดงออกอย่างที่เราคิดเตรียมการเอาไว้

(4) ฝึกการผ่อนคลาย เช่น การฝึกหายใจ โดยดึงความสนใจกลับมาอยู่กับลมหายใจเข้าออกตัวเราเอง การหายใจเข้าออกลึกๆ ซ้ำๆ สามารถใช้ได้ในทุกสถานการณ์

(5) ประเมินสถานการณ์และอารมณ์ ดูว่าเราสามารถติดตามควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีหรือไม่ ถ้ารู้สึกว่าคุณอารมณ์ได้ค่อนข้างดีก็สามารถจัดสถานการณ์ตรงหน้าอย่างที่เรที่ตั้งใจ ตรวจสอบซ้ำด้วยตนเองทุกเดือน

## ระบบการจัดเก็บข้อมูล

### ระดับชุมชน

1. จำนวนผู้รับบริการในคลินิกไร้พุง รายใหม่ / รายเก่า
2. ข้อมูลพื้นฐานของผู้รับบริการ : ชื่อ สกุล เพศ อายุ ที่อยู่ ข้อมูลสุขภาพ น้ำหนัก เส้นรอบเอว รอบสะโพก
3. จำนวนผู้รับบริการส่งต่อไปศูนย์สุขภาพชุมชน หรือสถานีนอนามัย

### ระดับสถานีนอนามัย

1. จำนวนผู้รับบริการในคลินิกไร้พุง รายใหม่ / รายเก่า
2. ข้อมูลพื้นฐานของผู้รับบริการ : ชื่อ สกุล เพศ อายุ ที่อยู่ ข้อมูลสุขภาพ (สัญญาณชีพ น้ำหนัก เส้นรอบเอว รอบสะโพก น้ำหนักเป้าหมายที่ต้องการลดน้ำหนัก)
3. จำนวนผู้ได้รับความรู้ คำแนะนำ และข้อปรึกษาเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพด้านโภชนาการ การออกกำลังกาย สุขภาพจิต และอารมณ์
4. จำนวนผู้รับบริการที่ได้รับการฝึกทักษะการออกกำลังกาย
5. จำนวนผู้รับบริการอื่นๆ เช่น ตรวจสุขภาพประจำปี
6. จำนวนผู้รับบริการส่งต่อไปโรงพยาบาล

### ระดับโรงพยาบาลชุมชน

1. จำนวนผู้รับบริการในคลินิกไร้พุง รายใหม่ / รายเก่า
2. ข้อมูลพื้นฐานของผู้รับบริการ : ชื่อ สกุล เพศ อายุ ที่อยู่ ข้อมูลสุขภาพ (สัญญาณชีพ น้ำหนัก เส้นรอบเอว รอบสะโพก น้ำหนักเป้าหมายที่ต้องการลดน้ำหนัก)
3. จำนวนผู้ได้รับความรู้ คำแนะนำ และข้อปรึกษาเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพด้านโภชนาการกับการออกกำลังกาย สุขภาพจิต และอารมณ์
4. จำนวนผู้รับบริการที่ได้รับการฝึกทักษะการออกกำลังกาย
5. จำนวนผู้รับบริการอื่นๆ เช่น ตรวจสุขภาพประจำปี
6. จำนวนผู้รับบริการส่งต่อไปโรงพยาบาลทั่วไป หรือโรงพยาบาลศูนย์



## บรรณานุกรม

- กรมอนามัย. กระทรวงสาธารณสุข. ขยับกายสบายชีวี: แนวทางการดำเนินงานการส่งเสริมการออกกำลังกายในหญิงตั้งครรภ์ในศูนย์สุขภาพชุมชน, การประชุมสัมมนาเวทีวิชาการเคลื่อนไหวย่างกายและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ, ม.ป.ป.
- กรมอนามัย. กระทรวงสาธารณสุข. (2541). แนวทางการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยก่อนและหลังหมดระดูสำหรับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข.ฉบับปรับปรุง.กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2544). แนวทางการดำเนินงานการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- กองการแพทย์ทางเลือก กรมอนามัย. (2549). แนวทางการจัดโปรแกรมสุขภาพแบบผสมผสานสำหรับผู้ป่วยเบาหวานในสถานบริการสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- กองโภชนาการ กรมอนามัย. (2541). คู่มือการส่งเสริมโภชนาการในคลินิกส่งเสริมสุขภาพสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร.
- กองโภชนาการ กรมอนามัย. (2546). โปรแกรมควบคุมน้ำหนักสำหรับหญิงวัยทำงาน. กรุงเทพฯ.
- กองออกกำลังกาย กรมอนามัย. (2553). คู่มือการดำเนินงานในคลินิก DPAC สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข (ฉบับร่าง อัปเดตสำเนา).กรุงเทพมหานคร.
- สมชาย ลีทองอิน. (2543). คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข. สำนักส่งเสริมสุขภาพ: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

ภาคผนวก

**แบบสำรวจพฤติกรรมทางอาหารและโภชนาการ  
กองโภชนาการ กรมอนามัย**

โปรดกรอกข้อมูลเกี่ยวกับตัวท่าน

ชื่อ-สกุล..... เพศ [ ] ชาย [ ] หญิง

ตำแหน่ง.....

อายุ.....ปี

การศึกษา [ ] ระดับประถมศึกษา [ ] ระดับมัธยมศึกษา

[ ] ระดับอนุปริญญา [ ] ปริญญาตรี

[ ] สูงกว่าปริญญาตรี

น้ำหนัก.....กิโลกรัม

ส่วนสูง.....เมตร

BMI.....กก./ตร.ม.

เพื่อประโยชน์ของท่าน โปรดตอบคำถามต่อไปนี้ตามความเป็นจริง

1. ปกติ ท่านกินอาหารหลักวันละ 3 มื้อ ใช่หรือไม่  
[ ] ใช่ (ข้ามไปตอบข้อ 3)  
[ ] ไม่ใช่ ระบุมื้อที่งด.....
2. หากท่านงดกินอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง โปรดระบุเหตุผล.....  
.....
3. ท่านให้ความสำคัญ หรือ กินอาหารมื้อใดมากที่สุด  
[ ] มื้อเช้า [ ] มื้อเย็น  
[ ] มื้อกลางวัน [ ] เท่ากันทุกมื้อ
4. ประเภทอาหารเช้าที่ท่านกินเป็นส่วนใหญ่ คืออะไร  
[ ] ข้าวและกับข้าวแบบไทย [ ] กาแฟ และปาท่องโก๋ หรือขนมปัง  
[ ] ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ [ ] นมสด  
[ ] อาหารแบบตะวันตก [ ] อื่นๆ ระบุ.....
5. ประเภทอาหารกลางวันที่ท่านกินเป็นส่วนใหญ่ คืออะไร  
[ ] ข้าวและกับข้าวแบบไทย [ ] อาหารแบบตะวันตก  
[ ] ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ [ ] กาแฟ และขนมปัง  
[ ] อื่นๆ ระบุ.....

6. ประเภทอาหารมือเย็นที่ท่านกินเป็นส่วนใหญ่ คืออะไร
- [ ] ข้าวและกับข้าวแบบไทย [ ] อาหารแบบตะวันตก
- [ ] ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ [ ] กาแฟ และขนมปัง
- [ ] อื่นๆ ระบุ.....
7. ปกติใน 1 วัน ท่านคิดว่า ท่านกินอาหารครบ 5 หมู่ หรือไม่
- [ ] ครบ [ ] ไม่แน่ใจ
- [ ] ไม่ครบ [ ] ไม่รู้
8. อาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่ท่านชอบกินหรือกินบ่อยมากที่สุด คืออะไร
- [ ] หมูเนื้อแดง [ ] เนื้อไก่
- [ ] หมูสามชั้น [ ] เครื่องในสัตว์
- [ ] เนื้อวัว [ ] ปลา
- [ ] อื่นๆ ระบุ.....(มังสวิรัต)
9. ปกติใน 1 วันท่านกินผัก กี่มือ
- [ ] ทุกมือ [ ] 1 มือ
- [ ] 2 มือ [ ] นานๆ กินสักครั้ง
- [ ] ไม่กินเลย ระบุเหตุผล.....
10. จงบอกผลไม้ที่ท่านชอบกินมากที่สุด มา 3 ชนิด
1. ....
2. ....
3. ....
11. หากท่านปรุงอาหารเอง ท่านใช้น้ำมันอะไรปรุงอาหาร
- [ ] น้ำมันสัตว์ ระบุ..... [ ] อื่นๆ ระบุ.....
- [ ] น้ำมันพืช ระบุ..... [ ] ไม่ได้ปรุงอาหารเอง
12. อาหารว่างที่ท่านกินเป็นประจำ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- [ ] ขนมหวาน [ ] น้ำอัดลม
- [ ] กาแฟ [ ] นม (โยวาลีน ไมโล)
- [ ] ผลไม้ [ ] อื่นๆ ระบุ.....
13. ปกติ อาหารมื้อใดบ้างที่ท่านกินนอกบ้าน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- [ ] มื้อเช้า [ ] มื้อกลางวัน [ ] มื้อเย็น
14. ปกติอาหารมือเย็น ท่านปรุงเอง หรือ ซื้อสำเร็จ
- [ ] ปรุงเอง [ ] ซื้อสำเร็จทุกครั้ง (ไม่เคยปรุงเอง)
- [ ] ปรุงเอง และซื้อสำเร็จเป็นบางส่วน [ ] ออกไปกินนอกบ้านเป็นประจำ
- [ ] อื่นๆ ระบุ.....
15. ท่านใช้หลักเกณฑ์อะไรบ้างในการเลือกซื้ออาหารสำเร็จ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- [ ] ราคาถูก [ ] ซื้อตามใจชอบ ไม่มีหลักเกณฑ์

- [ ] มีคุณค่าทางโภชนาการ [ ] ความสะอาด
- [ ] น่ากิน [ ] อื่นๆ ระบุ.....
16. ท่านลดน้ำหนักด้วยวิธีใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- [ ] งดกินอาหารมือใดมือหนึ่ง ระบุมือ.....
- [ ] งดกินอาหารมือใดมือหนึ่ง แต่กินอาหารอื่นแทน
- [ ] ยังกินอาหารครบทุกมือ แต่กินให้น้อยลง
- [ ] หลีกเลี่ยงกินอาหารประเภทแป้ง ไขมัน น้ำตาล น้อยลง
- [ ] กินยาลดความอ้วน
- [ ] กินอาหารลดปริมาณลง และหมั่นออกกำลังกาย
- [ ] ไม่เคยลดน้ำหนัก
- [ ] อื่นๆ ระบุ.....
17. ท่านมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงานบ้าน งานอาชีพ ตัวอย่างเช่น การเดิน การทำสวน สัปดาห์ละกี่วัน และสะสมเวลาได้ละกี่นาที
- [ ] น้อยกว่า 3 วันๆ ละ ..... นาที
- [ ] มากกว่า 3 วันๆ ละ ..... นาที
- [ ] ทุกวัน ๆ ละ ..... นาที
18. ท่านออกกำลังกายบ่อยแค่ไหน
- [ ] ทุกวัน ๆ ละ ..... นาที [ ] เดือนละ ..... ครั้ง
- [ ] สัปดาห์ ละ ..... ครั้ง [ ] ไม่เคยออกกำลังกาย
19. ถ้าท่านไม่เคยออกกำลังกาย ท่านคิดว่าเกิดจากสาเหตุอะไร
- [ ] ไม่มีเวลา [ ] ขี้เกียจ
- [ ] ไม่มีสถานที่ อุปกรณ์ที่เหมาะสม [ ] ไม่เห็นความสำคัญ, ไม่สนใจ
- [ ] อื่นๆ ระบุ.....
20. ท่านเคยไปรับบริการ คลินิกไร้พุง ที่ไหนมาก่อน หรือไม่
- [ ] เคย [ ] ไม่เคย
21. ท่านทราบข่าวสารการเปิดคลินิกไร้พุงครั้งนี้ผ่านสื่อใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- [ ] โปสเตอร์ [ ] คนอื่นบอกมา
- [ ] แผ่นปลิว [ ] จดหมายทางราชการ
- [ ] อื่นๆ ระบุ.....

แบบสอบถามคัดกรองความเสี่ยงก่อนออกกำลังกาย  
กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

ชื่อ ..... เพศ ..... วันที่ .....

ให้กาเครื่องหมาย / หน้าข้อความที่สอดคล้องกับตัวท่าน

1.ปัจจัยเสี่ยง ( ถ้ามีปัจจัยเสี่ยง 2 ชนิดขึ้นไปจัดว่ามีความเสี่ยงปานกลาง )

- ..... 1. คุณพ่อ คุณแม่ พี่หรือน้องของท่านเป็นโรคหัวใจขาดเลือดหรือกล้ามเนื้อหัวใจตาย เปลี่ยนเส้นเลือด หัวใจ ขยายเส้นเลือดหัวใจหรือเสียชีวิตทันทีก่อนอายุ 55 ปี สำหรับผู้ชายหรือ 65 ปีสำหรับผู้หญิง
- ..... 2. ท่านสูบบุหรี่มาเป็นเวลา 6 เดือนแล้ว
- ..... 3. ท่านมีความดันโลหิตเท่ากับหรือมากกว่า 140 / 90 มม.ปรอท หรือท่านเป็นโรคความดันโลหิตสูงและใช้ยาควบคุมความดันโลหิต
- ..... 4. ท่านมีระดับไขมันชนิดเลว (LDL) มากกว่า 130 (หรือไขมัน โคเลสเตอรอลทั้งหมดมากกว่า 200 ถ้าไม่ได้วัดระดับไขมันชนิดเลว หรือมีไขมันชนิดดี (HDL) น้อยกว่า 35 แต่ ถ้าไขมันชนิดดีมากกว่า 60 ถือว่าเป็นปัจจัยเสริมในทางที่ดี
- ..... 5. ท่านมีระดับน้ำตาลช่วงอดอาหารเข้าเท่ากับหรือมากกว่า 110
- ..... 6. ท่านมีดัชนีมวลกายเท่ากับหรือมากกว่า 30 หรือรอบเอวมากกว่า 100 ซม.
- ..... 7. ท่านไม่ได้เคลื่อนไหวออกแรง / ออกกำลังกายสะสมให้ได้อย่างน้อยวันละ 30 นาทีทุกวันหรือเกือบทุกวันที่ทำให้หายใจกระชั้นขึ้นหรืออ่อนล้างเหนื่อย

2.อาการ ( ถ้ามีอาการ 1 ชนิดขึ้นไปจัดว่ามีความเสี่ยงสูง )

- ..... 1. ท่านมีหรือเคยมีอาการเจ็บหรือแน่นๆบริเวณหน้าอก หรือบริเวณใกล้เคียง
- ..... 2. ท่านมีหรือเคยมีอาการหน้ามืดเป็นลมหรือวิงเวียน (นอกเหนือไปจากอาการหน้ามืดจากการลุกขึ้นยืนอย่างรวดเร็ว
- ..... 3. ท่านรู้สึกหายใจลำบากหรืออึดอัดเวลานอนหรือนอนราบ
- ..... 4. ท่านมีหรือเคยมีเท้าบวม (นอกเหนือไปจากอาการบวมที่เกิดจากการยืนนานๆ)
- ..... 5. ท่านมีหรือเคยมีอาการหัวใจเต้นเร็วผิดปกติหรือใจสั่น
- ..... 6. ท่านมีหรือเคยมีอาการเจ็บที่ขา (ปวดน่องเป็นพักๆ)
- ..... 7. แพทย์เคยบอกว่า หัวใจของท่านมีเสียงผิดปกติ
- ..... 8. ท่านรู้สึกเหนื่อยล้าผิดปกติหรือรู้สึกหายใจลำบาก ชัด เมื่อทำกิจกรรมตามปกติ

### 3.อื่นๆ

- ..... 1. ท่านอายุเท่าไร (ผู้ชายเท่ากับหรือมากกว่า 45 ปี ผู้หญิงเท่ากับหรือมากกว่า 55 ปี จัดว่ามีความเสี่ยงปานกลาง)
- ..... 2. ท่านมีโรคต่อไปนี้หรือไม่ โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดส่วนปลาย โรคหลอดเลือดสมอง โรคอุดกั้นทางเดินหายใจเรื้อรัง (ถุงลมโป่งพองหรือหลอดลมอักเสบเรื้อรัง) โรคหืด โรคปอด โรคเบาหวาน ความผิดปกติของต่อมไทรอยด์ โรคไตหรือโรคตับ (ถ้ามีโรคใดโรคหนึ่งจัดว่ามีความเสี่ยงสูง)
- ..... 3. ท่านมีปัญหาที่กระดูกหรือข้อต่อ อาทิ ข้ออักเสบหรือเคลือบข้อ ซึ่งจะมีอาการแสบเมื่อย ออกกำลังกาย (การทดสอบด้วยการออกกำลังกายต้องเลื่อนออกไปก่อนหรือปรับวิธีการ)
- ..... 4. ท่านมีไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ หรือการอักเสบติดเชื้อ(การทดสอบด้วยการออกกำลังกายต้องเลื่อนออกไปก่อน)
- ..... 5. ท่านตั้งครันท์ (การทดสอบด้วยการออกกำลังกายต้องเลื่อนออกไปก่อนหรือปรับวิธีการ)
- ..... 6. ท่านยังมีปัญหาอื่นๆ อีกหรือไม่ ซึ่งทำให้ท่านไม่สามารถออกกำลังกายที่หนักหน่วงได้

#### การแปลความหมาย

- \* ความเสี่ยงต่ำ (อายุน้อย ผู้ชายน้อยกว่า 45 ปี ผู้หญิงน้อยกว่า 55 ปี) และมีปัจจัยเสี่ยงไม่เกิน 1 ชนิด) สามารถทำการทดสอบด้วยการออกกำลังกายสูงสุด หรือออกกำลังกายที่หนักหน่วงได้
- \* ความเสี่ยงปานกลาง อายุมาก ผู้ชายน้อยกว่า 45 ปีขึ้นไป ผู้หญิงน้อยกว่า 55 ปีขึ้นไป) หรือมีปัจจัยเสี่ยง 2 ชนิดขึ้นไป) สามารถทำการทดสอบด้วยการออกกำลังกายเกือบสูงสุด หรือออกกำลังกายระดับปานกลาง
- \* ความเสี่ยงสูง (มีอาการ 1 ชนิดขึ้นไป หรือเป็นโรค )  
การทดสอบด้วยการออกกำลังกายต้องกระทำภายใต้การดูแลของแพทย์หรือมีการตรวจร่างกายก่อนการออกกำลังกาย และกระทำภายใต้คำแนะนำของแพทย์

เวชระเบียนผู้รับบริการคลินิกไร้พุง (DPAC)

หน่วยงาน.....

**ตอนที่ 1** ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้รับบริการ

ชื่อ.....สกุล.....วัน/เดือน/ปี เกิด.....อายุ.....ปี  
เลขที่บัตรประชาชน.....ที่อยู่ปัจจุบัน.....  
.....รหัสไปรษณีย์.....  
โทรศัพท์ (บ้าน) .....โทรศัพท์ (มือถือ) .....  
E-mail.....  
สถานที่ทำงาน.....โทรศัพท์ (ที่ทำงาน).....

**ประวัติสุขภาพ (ในรอบปีที่ผ่านมาท่านเคยเจ็บป่วยด้วยโรคต่อไปนี้)**

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> โรคความดันโลหิตสูง     | <input type="checkbox"/> โรกระบบกล้ามเนื้อ                             |
| <input type="checkbox"/> โรคภูมิแพ้ หรือ หอบหืด | <input type="checkbox"/> โรกระบบกระดูกและข้อ                           |
| <input type="checkbox"/> โรคเบาหวาน             | <input type="checkbox"/> โรกระบบอวัยวะสืบพันธุ์ เช่น ไข่เลื่อน เป็นต้น |
| <input type="checkbox"/> โรคหัวใจ               | <input type="checkbox"/> อื่นๆ (ระบุ).....                             |

ยาที่ท่านรับประทานเป็นประจำ (ระบุ).....

**ประวัติการผ่าตัด (ในรอบปีที่ผ่านมาท่านเคยผ่าตัด หรือไม่)**

- เคย (ระบุ).....  ไม่เคย

**พฤติกรรมการออกกำลังกาย (ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา) ท่านมีการออกกำลังกายอย่างไร**

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ไม่ออกกำลังกาย                   | <input type="checkbox"/> ไม่สม่ำเสมอ น้อยกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ |
| <input type="checkbox"/> เป็นประจำมากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ | <input type="checkbox"/> อื่นๆ (ระบุ).....                    |

**พฤติกรรมการรับประทานอาหาร**

(1) รสชาติอาหารที่ท่านรับประทานเป็นประจำ

- รสหวาน  รสเปรี้ยว  รสเค็ม  อื่นๆ (ระบุ).....

(2) ประเภทอาหารที่ท่านรับประทานเป็นประจำ

- พื้นบ้าน  ฟาสต์ฟู้ด (Fast Food)  มังสวิรัติ  อื่นๆ (ระบุ).....

**เป้าหมายในการออกกำลังกาย**

- หุ่นกระชับได้สัดส่วน (Fit & Firm)  เพิ่มสัดส่วน  ลดน้ำหนัก

ลงชื่อ.....ผู้สมัคร

ลงชื่อ.....ผู้รับสมัคร

วัน/เดือน/ปี ที่สมัคร.....



ตอนที่ 2 ข้อมูลการประเมินสุขภาพผู้รับบริการ / ข้อเสนอแนะ / การให้บริการแก่ผู้รับบริการ

ที่	การบริการ	วัน/ เดือน/ปี	BP (มม./ ปรอท)	ชีพจร (ครั้ง/ นาที)	ส่วนสูง (เมตร)	น้ำหนัก (ก.ก.)	BMI	ไหล่ กว้าง (ซม.)	รอบ เอว (ซม.)	รอบอก (ซม.)	รอบแขน (ซม.)		รอบขา (ซม.)		รอบน่อง (ซม.)		
											ซ้าย	ขวา	ซ้าย	ขวา	ซ้าย	ขวา	
1	ครั้งแรก (ลงทะเบียน)																
2	ครบ 1 เดือน																
3	ครบ 3 เดือน																
4	ครบ 6 เดือน																
5	ครบ 9 เดือน																
6	ครบ 12 เดือน																

ครั้งที่	กิจกรรมการบริการ	การวางแผนให้บริการครั้งต่อไป	วันนัดครั้งต่อไป (F/U)	ลายมือชื่อเจ้าหน้าที่ให้บริการ

## แบบรายงานผลการดำเนินงานคลินิกไร้พุง

### สรุปรายงานผู้รับบริการประจำวัน

1.	จำนวนผู้รับบริการทั้งหมด	.....	คน
2.	รายใหม่	.....	คน
3.	บริการสำหรับผู้รับบริการรายใหม่..... (แยกประเภท) เช่น	.....	คน
	- ประเมินสถานะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ	.....	คน
	- ให้คำปรึกษาการออกกำลังกาย	.....	คน
	- ให้คำปรึกษาการบริโภคอาหาร	.....	คน
	- ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิตและอารมณ์	.....	คน
	- ฝึกทักษะการออกกำลังกาย	.....	คน
	- อื่นๆ เช่น ตรวจสอบสุขภาพประจำปี	.....	คน
4.	รายเก่า	.....	คน
5.	บริการสำหรับผู้รับบริการรายเก่า..... (แยกประเภท) เช่น	.....	คน
	- ประเมินสถานะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ	.....	คน
	- ให้คำปรึกษาการออกกำลังกาย	.....	คน
	- ให้คำปรึกษาการบริโภคอาหาร	.....	คน
	- ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิตและอารมณ์	.....	คน
	- ฝึกทักษะการออกกำลังกาย	.....	คน
	- อื่นๆ เช่น ตรวจสอบสุขภาพประจำปี	.....	คน

### สรุปรายงานผู้รับบริการประจำเดือน

1.	จำนวนผู้รับบริการทั้งหมด	.....	คน
2.	รายใหม่	.....	คน
3.	บริการสำหรับผู้รับบริการรายใหม่..... (แยกประเภท) เช่น	.....	คน
	- ประเมินสถานะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ	.....	คน
	- ให้คำปรึกษาการออกกำลังกาย	.....	คน
	- ให้คำปรึกษาการบริโภคอาหาร	.....	คน
	- ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิตและอารมณ์	.....	คน
	- ฝึกทักษะการออกกำลังกาย	.....	คน
	- อื่นๆ เช่น ตรวจสอบสุขภาพประจำปี	.....	คน

สรุปรายงานผู้รับบริการประจำเดือน -ต่อ-

- |    |   |       |    |
|----|---|-------|----|
| 4. | รายเก่า   | ..... | คน |
| 5. | บริการสำหรับผู้รับบริการรายเก่า..... (แยกประเภท) เช่น |       |    |
| -  | ประเมินสภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ                   | ..... | คน |
| -  | ให้คำปรึกษาการออกกำลังกาย                             | ..... | คน |
| -  | ให้คำปรึกษาการบริโภคอาหาร                             | ..... | คน |
| -  | ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิตและอารมณ์                     | ..... | คน |
| -  | ฝึกทักษะการออกกำลังกาย                                | ..... | คน |
| -  | อื่นๆ เช่น ตรวจสอบสุขภาพประจำปี                       | ..... | คน |

ลงชื่อ.....ผู้จัดทำรายงาน