



หลักฐานประกอบตัวชี้วัดที่ 2.2.2 Data Management & Knowledge Management

ระดับความสำเร็จของการถ่ายทอดตัวชี้วัดระดับหน่วยงาน/กลุ่มงานสู่ระดับบุคคล

กิจกรรม“ถอดบทเรียนรายบุคคล” ของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6”

“เคล็ดลับรักษาหุ่นคงที่ น้ำหนักไม่ขึ้น แม้อายุเยอะ”

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ถอดบทเรียน

1.1 ชื่อ - สกุล : นางอารยา เกษมสำราญกุล ตำแหน่ง : พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

1.2 กลุ่มงาน : โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ

1.3 รับผิดชอบงาน : งานส่งเสริมสุขภาพ

ส่วนที่ 2 : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

2.1 ชื่อเรื่อง : ถอดบทเรียนเรื่อง *“เคล็ดลับรักษาหุ่นคงที่ น้ำหนักไม่ขึ้น แม้อายุเยอะ”*

2.2 ประโยชน์ หรือ อุดมคติ ในการดูแลสุขภาพ : ต้องมีการเคลื่อนไหวออกแรงอยู่เสมอหนึ่งไม่ได้ หากนั่งทำงานนาน ๆ หาเวลาขยับร่างกาย

2.3 เคล็ดไม่ลับในการดูแลสุขภาพของตนเอง :

ก่อนอื่นเราต้องรู้ตัวก่อนว่าเราอ้วนแค่ไหน โดยการชั่งน้ำหนัก หรือ วัดรอบเอว ฆนาตรอบเอว(ระดับสะดือ) โดยค่าจะต้องไม่เกิน ส่วนสูงของเรา หารด้วย 2 ถ้าเกินนั้นหมายถึงคุณอ้วนลงพุงแล้ว หรือจะดูจากว่าเราเป็นเพศอะไร มีกิจกรรมการทำงานอย่างไร ต้องใช้พลังงานต่อวันเท่าไร โดยมากค่าเฉลี่ยของชายจะใช้พลังงานอยู่ที่ไม่เกิน 2000 kcal ต่อวัน และผู้หญิงจะใช้ไม่เกิน 1600kcal ต่อวัน และผู้ใช้แรงงานอยู่ที่ 2400 kcal ต่อวัน หรือวัดสัดส่วนของร่างกายที่ตำแหน่ง รอบอก รอบเอว รอบสะโพก รอบต้นแขน และ รอบต้นขา จุดบันทึก รายละเอียดต่าง ๆ ตอนเริ่มต้นไว้

คี้อาหารจุบจิบที่ไม่จำเป็นกับเราเสียก่อน

อาหารที่จำเป็นกับเราคืออาหารหลักที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต จัดทานอาหารเป็นมื้อๆ ไม่มีของว่างจุบจิบระหว่างมื้อ ต้องคำนึงอยู่เสมอว่าการกินมากเกินไปที่ร่างกายต้องการจึงทำให้คนมีภาวะโรคอ้วนเฉลี่ยสูงขึ้นทุกๆปี จึงแนะนำให้ตัดสิ่งที่ไม่จำเป็นออกเสียก่อน เช่น ของว่างระหว่างวัน เครื่องดื่ม ของขบเคี้ยวจุบจิบ ของหวานเป็นแก้วๆ ของกินฆ่าเวลา เพราะความจริงแล้วเมื่อเราตัดหรือลดม้อย่อยๆเหล่านี้ได้ เราอาจสามารถลดพลังงานที่เหลือใช้ลงได้ถึงวันหนึ่ง อย่างน้อย 500 – 600 kcal เลยทีเดียว



หลักเลี้ยง ของทอด ของหวาน ของเค็ม

เมื่อเราตัดสิ่งที่ไม่จำเป็นออกได้ซักกระยะนึงจนรู้สึกมั่นใจกับการลดน้ำหนักได้แล้ว จึงเริ่มสังเกตและปรับแก้ที่อาหารหลัก ตรวจเช็คอาหารหลักของเราว่าปรุงด้วยวิธีใด พยายามหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยการทอด ผัดน้ำมันเยอะ หรืออาหารอบที่ใช้ นม เนย สูงๆ หันมารับประทานอาหารที่ปรุงด้วยการ ต้ม นึ่ง เผา ย่าง และตรวจเช็คดูว่า สิ่งเราทานนั้น มีรสจัดเกินไปหรือไม่ เพราะอาหารรสจัด ก็มีผลกับน้ำหนักตัวเช่นกัน โดย ลดปริมาณความหวานจากน้ำตาล และความเค็มจากซอสต่าง ๆ ลง

ออกแรง ออกกำลังกาย ขยับตัวให้มาก

อย่าเข้าใจผิดว่าการออกกำลังกายนั้นจำเป็นจะต้องไปออกที่สนาม ออกไปวิ่ง ไปฟิตเนสเพียงอย่างเดียว แต่การออกกำลังกายนั้นสามารถทำได้ ทุกที่ทุกเวลา เพียงเราใช้การขยับตัวให้มากขึ้น เดินไปไหนมาไหน ทำกิจกรรมต่าง แทนการนั่ง-นอนเฉยๆอยู่ที่บ้าน ทุกๆกิจกรรมก็สามารถช่วยเพิ่มการเผาผลาญพลังงานได้หมด สำหรับคนที่จริงจัง ด้านการออกกำลังกายควรเริ่มทำทีละน้อย 10 นาที เพิ่มเป็น 15 นาที วันถัดๆมา ค่อยเพิ่มเป็น 30 นาที ตามสภาพร่างกาย อย่าหักโหม ค่อยเป็นค่อยไป โดยคิดถึงหลักการคำว่าคือ ถ้าออกแรงน้อยให้ใช้เวลานานหน่อย แต่ถ้าออกแรงมากก็ ขอบเป็น 40 นาที นาทีที่ 41 เป็นต้นไปถือเป็นกำไร ทำไมต้องออกกำลังกายไม่ต่ำกว่าครึ่งละ 45 นาที เพราะถ้าต่ำกว่านี้ พลังงานสำรอง ยังไม่ได้ใช้อะไรเลยภายหลังหยุดออกกำลังกายและร่างกายก็ยังคงดึงไขมันมาใช้เป็นพลังงานต่อไป

เลือกทานอาหารที่มีประโยชน์

เมื่อลดของที่ไม่จำเป็น ลดแหล่งความอ้วนได้แล้ว เราควรเพิ่มของที่มีประโยชน์แก่ร่างกายเข้ามาแทน ทานผัก ทานผลไม้ เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ นม ข้าวแป้งไม่ขัดสีให้มากขึ้น อย่าอดหรือข้ามมื้อ หรือตัดสิ่งใดสิ่งนึงไปเลย แต่ควรเลือกทานในปริมาณที่เหมาะสมจะดีกว่า ทานให้เหมาะสมกับตนเอง โดยประเมินตนเอง จากการเผาผลาญร่างกาย เลือกอาหารที่มีประโยชน์ ควบคู่กับดูแลพลังงานที่ได้รับกับพลังงานที่ใช้ไปต่อวันของตนเอง อย่าเครียดกับการลดน้ำหนักค่อยเป็นค่อยไป ถ้าอยากก็จงทานอย่างมีสติแล้วกลับมาควบคุมตามแผนอย่างเดิม เพราะการทานมื้อใหญ่เพียงมื้อเดียว ไม่ได้ทำให้อ้วนขึ้นอย่างแน่นอน

2.4 ภาพประกอบ :





ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มงาน.....

.....



ลงชื่อ 

(นางวรรณภาพ งามศิริ)

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

รักษาราชการ หัวหน้ากลุ่มโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ

ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์.....

  สโมสรช่างภาพ ประเด็น โลกแรกเริ่ม ไม่พร้อมพร้อมกันตามใจ

ลงชื่อ 

(นายพนิต โสเสถียรกิจ)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน (แพทย์)

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๖