



หลักฐานประกอบตัวชี้วัดที่ 2.2.2 Data Management & Knowledge Management

ระดับความสำเร็จของการถ่ายทอดตัวชี้วัดระดับหน่วยงาน/กลุ่มงาน สู่ระดับบุคคล

กิจกรรม “ถอดบทเรียนรายบุคคล” ของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6”

“เคล็ดไม่ลับ กับการดูแลสุขภาพอย่างไรให้ Fit Fight For Firm”

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ถอดบทเรียน

1.1 ชื่อ - สกุล :นางปาณิสรา สิทธินาม..... ตำแหน่ง :พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ.....

1.2 กลุ่มงาน :พัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ

1.3 รับผิดชอบงาน :งานอนามัยแม่และเด็ก.....

ส่วนที่ 2 : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

2.1 ชื่อเรื่อง : ถอดบทเรียนเรื่อง “.....การควบคุมน้ำหนักด้วยหลัก IF.....”

2.2 ประชญา หรือ อุดมคติ ในการดูแลสุขภาพ :อยากสุขภาพดี ต้องลงมือเปลี่ยนแปลงตัวเอง.....

2.3 เคล็ดไม่ลับในการดูแลสุขภาพของตนเองให้ Fit Fight For Firm :

การควบคุมน้ำหนักด้วยหลัก IF Intermittent Fasting (IF) ขอเรียกย่อๆว่า “IF” ความจริงแล้วไม่ใช่โปรแกรมการลดน้ำหนัก แต่เป็นรูปแบบของการกินอาหาร ที่จะกำหนดเวลาของมื้ออาหาร ไม่ตัดชนิดอาหาร หรือลดปริมาณอาหารลง เรียกได้ว่าสามารถกินได้ทุกอย่าง ไม่ต้องเปลี่ยนแปลงอาหารที่กิน แต่จะให้เราเปลี่ยนเวลาในการกิน เพียงแต่ต้องคำนึงถึงสารอาหาร ประโยชน์ของอาหาร และ ปริมาณพลังงานรวมที่ร่างกายต้องการต่อวัน โดยกำหนดให้ร่างกายขาดอาหารอย่างน้อย 12 ชั่วโมง เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ร่างกายนำเอาไขมันสะสมมาใช้เป็นพลังงานมากขึ้นในช่วงเวลาที่ไม่ม่มีพลังงานจากอาหาร นอกจากนี้ การจำกัดเวลาในการกินอาหาร ยังมีส่วนช่วยในการควบคุมปริมาณอาหารไม่ให้มากเกินไป โดยเฉพาะคนที่ชอบกินจุบจิบนอกมื้อ แต่การทำ IF อาจเสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร และ สูญเสียกล้ามเนื้อ ในการเผาผลาญพลังงาน ดังนั้นจึงต้องดูแลการได้รับโปรตีนให้เพียงพอ

2.4 ภาพประกอบ :





-2-

ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มงาน.....
 ภารกิจที่ดูแลในคลินิก สิ่งที่เราได้เรียนรู้ได้แก่
 ควบคุมโรคติดต่อ ซึ่งทางกลุ่มไม่ได้มีบทบาทมากนัก
 (แต่ก็พบผู้ป่วยมาพบแพทย์หลายราย) และที่โล่งๆ


ลงชื่อ..... 

(นางสาวเพ็ญศรี กองสัมฤทธิ์)

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
หัวหน้ากลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ

ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์.....

.....
 อดิษฐ์ สามารถนำมาแลกเปลี่ยนในเขตต่างๆ ได้เป็นอย่างดี IF อดิษฐ์

ลงชื่อ..... 

(นายพนิต โล่เสถียรกิจ)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน (แพทย์)
ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๖