



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กลุ่มงานบริการปฐมภูมิและองค์กรร่วม โรงพยาบาลจุน ตำบลห้วยข้าวก่ำ อำเภอจุน จังหวัดพะเยา

ที่ พย ๐๐๓๒.๓๐๔/๕๐วันที่ ๑๗ มกราคม ๒๕๖๓.....

เรื่อง ขออนุมัติจัดประชุม/อบรม พร้อมค่าใช้จ่ายและยืมเงิน

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจุน

ด้วย กลุ่มงาน/งาน ฝ่ายเวชศาสตร์ชุมชน โรงพยาบาลจุน มีความประสงค์ขออนุมัติจัดประชุม/อบรม เรื่อง อบรมเชิงปฏิบัติการโครงการผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อดัชนีมวลกายของผู้รับบริการเพศหญิง คลินิกไร้พุงโรงพยาบาลจุน ตำบลห้วยข้าวก่ำ อำเภอจุน จังหวัดพะเยา ปี ๒๕๖๓ ในวันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ เวลา ๐๘.๐๐ น. ถึง ๑๒.๐๐ น. รวม ๑ วัน ณ คลินิก DPAC ฝ่ายเวชศาสตร์ชุมชน โรงพยาบาลจุน มีผู้เข้าร่วมประชุม จำนวน ๔๕ คน ค่าใช้จ่ายในการจัดประชุม/อบรม - เป็นเงินทั้งสิ้น ๑,๑๒๕ บาท (หนึ่งพันหนึ่งร้อยยี่สิบห้าบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดดังนี้

๑. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (๔๕ คน x ๒๕ บาท x ๑ มื้อ เป็นเงิน ๑,๑๒๕ บาท
๒. ค่าอาหารกลางวัน (.....คน x บาท x มื้อ เป็นเงิน บาท
๓. ค่าสมนาคุณวิทยากร (.....คน x บาท/ชม. x ชม. เป็นเงิน บาท
๔. ค่าพาหนะ (.....คน x บาท x วัน) เป็นเงิน บาท
๕. ค่าที่พัก (.....คน x บาท x วัน) เป็นเงิน บาท
๖. ค่าเบี้ยเลี้ยง (.....คน x บาท x วัน) เป็นเงิน บาท
๗. ค่าวัสดุและเอกสารการประชุม เป็นเงิน ๑,๑๒๕ บาท
๘. ค่าใช้จ่ายอื่นๆ บาท

โดยใช้เงินงบประมาณจากกองทุนประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลห้วยข้าวก่ำ ชื่อโครงการ "โครงการผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อดัชนีมวลกายของผู้รับบริการเพศหญิง คลินิกไร้พุงโรงพยาบาลจุน ตำบลห้วยข้าวก่ำ อำเภอจุน จังหวัดพะเยา ปี ๒๕๖๓" และขอยืมเงินเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการจัดประชุม/อบรมดังกล่าว จำนวนเงิน ๑,๑๒๕ บาท (หนึ่งพันหนึ่งร้อยยี่สิบห้าบาทถ้วน) ในการยืมเงินครั้งนี้ข้าพเจ้าจะส่งใช้เงินยืมภายใน ๓๐ วัน นับแต่วันที่ได้รับเงิน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

ลงชื่อ.....ผู้ขออนุมัติ
(.....นางประกายมาส ดอกหอม.....)
ตำแหน่ง.....พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ.....

อนุมัติ

(นายสุกิจ ทิพพิทาการ)
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจุน

ชื่อโครงการ

ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อดัชนีมวลกายของผู้รับบริการเพศหญิง คลินิกไร้พุงโรงพยาบาลจุน ตำบลห้วยข้าวก่ำ อำเภोजุน จังหวัดพะเยา ปี ๒๕๖๓

๑. หลักการและเหตุผล

ค่า ดัชนีมวลกาย Body Mass Index (BMI) เป็นมาตรการที่ใช้ประเมินภาวะอ้วน และพอมในผู้ใหญ่ ตั้งแต่อายุ ๒๐ ปีขึ้นไป สามารถทำได้โดยการชั่งน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม และวัดส่วนสูงเป็นเซนติเมตร แล้วนำมาหา ดัชนีมวลกาย โดยใช้น้ำหนักตัว (กิโลกรัม) หารด้วยส่วนสูง (เมตร) ยกกำลัง ๒ องค์การอนามัยโลกได้กำหนด เกณฑ์ภาวะน้ำหนักเกิน สำหรับประชากรเอเชีย คือผู้ที่มีดัชนีมวลกาย ≥ 23 กิโลกรัม/เมตร^๒ ส่วนเกณฑ์ผู้ที่มี ภาวะน้ำหนักเกิน สำหรับประชากรในทวีปยุโรป และอเมริกา คือ ผู้ที่มีดัชนีมวลกาย ≥ 25 กิโลกรัม/เมตร^๒ ตัวเลขที่ ได้จะสะท้อนถึงอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรค ซึ่งภาวะน้ำหนักเกินเป็นปัญหาที่สำคัญด้านสาธารณสุขโลก เพราะผู้ที่มี ภาวะน้ำหนักเกินมีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคต่างๆ เช่นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง หลอดเลือด สมอง หลอดเลือดหัวใจ ข้อเสื่อมในวัยผู้ใหญ่ ภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับ

รายงานจากวารสารการแพทย์ The New England Journal of Medicine ตีพิมพ์เมื่อเดือนมิถุนายน ๒๐๑๗ ศึกษาเรื่องดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI) ของประชากร ๑๙๕ ประเทศ ตั้งแต่ปี ๑๙๘๐-๒๐๑๕ บ่งชี้ว่า ขณะนี้ประชากรโลกกว่า ๓๐ เปอร์เซ็นต์ หรือกว่า ๒ พันล้านคนทั่วโลก เข้าข่ายน้ำหนักเกิน (Overweight) และเป็นโรคอ้วน (Obesity) ในจำนวนผู้ที่ถูกระบุเป็นโรคอ้วน พบผู้ใหญ่อ้วนถึง ๖๐๓ ล้านคน และจากจำนวนผู้เสียชีวิต ๔ ล้านคน ในปี ๒๐๑๕ พบว่า ผู้เสียชีวิตมีค่า BMI เกิน ๒๕ และกว่า ๒ ใน ๓ ของคน เหล่านี้เสียชีวิตเพราะโรคเกี่ยวกับหัวใจ

รายงานสุขภาพคนไทยปี ๒๕๕๗ พบว่าคนไทยที่มีอายุมากกว่า ๑๕ ปีขึ้นไป จำนวนมากกว่า ๑ ใน ๓ มี ภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนเพิ่มขึ้น โดยมีอัตราของภาวะน้ำหนักเกินเพิ่มขึ้น ๒ เท่า (จากร้อยละ ๑๗.๒ เป็นร้อยละ ๓๔.๗) และภาวะอ้วนเพิ่มขึ้นเกือบ ๓ เท่า (จากร้อยละ ๓.๒ เป็นร้อยละ ๙.๑) เพศหญิงเป็นโรคอ้วนมากกว่าเพศ ชายเกือบเท่าตัว พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพมีผลต่อการเป็นโรคอ้วน(สถาบันวิจัยประชากรและ สังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (วปส.), ๒๕๕๗) อีกทั้งงานวิจัยขององค์การอนามัยโลก (WHO) ในปี ๒๐๑๑ พบว่า ประชากรในประเทศไทยที่มีค่า BMI เกินกว่า ๒๕ มีสัดส่วนอยู่ที่ ๓๒.๒ เปอร์เซ็นต์ของจำนวนประชากรทั้งหมด ซึ่ง สูงเป็นอันดับ ๒ ในกลุ่มประเทศอาเซียน และความชุกของภาวะอ้วนยังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง (ที่มา: WHO Non-Communicable Diseases Country Profiles, ๒๐๑๑)

สถานการณ์ความชุกของภาวะอ้วน (BMI ≥ 25 กก/ม^๒ และหรือภาวะอ้วนลงพุง (รอบเอวเกิน ชาย ≥ ๙๐ ซม. หญิง ≥ ๘๐ ซม.) จังหวัดพะเยา ๓ ปีย้อนหลัง ตั้งแต่ปีพ.ศ.๒๕๖๐-๒๕๖๒ พบภาวะอ้วนร้อยละ ๒๘.๒๑, ๒๙.๑๔ และ ๓๐.๐๓ ตามลำดับ สถานการณ์ความชุกของภาวะอ้วน (BMI ≥ 25 กก/ม^๒ และหรือภาวะ อ้วนลงพุง (รอบเอวเกิน ชาย ≥ ๙๐ ซม. หญิง ≥ ๘๐ ซม.) อำเภोजุน ๓ ปีย้อนหลังตั้งแต่ปีพ.ศ.๒๕๖๐-๒๕๖๒ พบ ภาวะอ้วน ๓๓.๐๘, ๓๔.๖๓ และ ๓๕.๖๕ ตามลำดับ ส่วนสถานการณ์ความชุกของภาวะอ้วน (BMI ≥ 25 กก/ม^๒ และหรือภาวะอ้วนลงพุง (รอบเอวเกิน ชาย ≥ ๙๐ ซม. หญิง ≥ ๘๐ ซม.) ตำบลห้วยข้าวก่ำ ๓ ปีย้อนหลังตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๕๖๐-๒๕๖๒ พบภาวะอ้วน ๓๘.๘๘, ๔๑.๙๓ และ ๔๑.๑๓ ตามลำดับ ซึ่งทั้งจังหวัดพะเยา อำเภोजุนและ ตำบลห้วยข้าวก่ำ มีแนวโน้มภาวะอ้วนลงพุงสูงขึ้นเรื่อย ๆ (HDC จังหวัดพะเยา สืบค้นเมื่อ ๒๐/๐๗/๖๒)

แผนงานโครงการ

ได้รับการตรวจสอบและรับรองสำเนา

กลุ่มงานพัฒนาสุขภาพ

งานตรวจสอบภายใน

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพะเยา

รายงานจากสุขภาพคนไทย พ.ศ. ๒๕๕๗ พบว่าปัญหาโรคอ้วนกลุ่มที่น่าเป็นห่วง คือ ผู้หญิงไทย ที่มีการสูญเสียสุขภาพจากน้ำหนักเกิน และโรคอ้วนมากกว่าผู้ชายเกือบเท่าตัว และที่สำคัญคือ ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน ได้กลายเป็นปัจจัยเสี่ยงอันดับหนึ่ง ที่ส่งผลต่อสุขภาพของผู้หญิงในปัจจุบัน(สุขภาพคนไทย ๒๕๕๗:ชุมชนท้องถิ่นจัดการตนเอง...สู่การปฏิรูปประเทศจากฐานราก,๒๕๕๗) จากการศึกษาวรรณกรรมที่ผ่านมาพบว่า อุบัติการณ์การเกิดภาวะอ้วนพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ดังเช่นการศึกษาอุบัติการณ์ของภาวะอ้วนในเพศสหรัฐอเมริกาที่พบว่า ผู้หญิงมีภาวะอ้วนมากกว่าเพศชาย โดยพบร้อยละ ๔๖.๕ และ ๒๘.๓ ตามลำดับ และในประเทศมาเลเซีย พบว่า ผู้ชายมีภาวะน้ำหนักเกินร้อยละ ๔.๗ ส่วนผู้หญิงมีภาวะอ้วน ร้อยละ ๗.๗(WHO.Obesity : preventing and managing the global epidemic ,๒๐๐๐) สอดคล้องกับการศึกษาของ วิชัย เอกพลากรและคณะที่ดำเนินการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ ๔ ระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๕๑-๒๕๕๒ ในประชากรอายุ ๑๕ ปีขึ้นไป พบว่า ผู้ชายมีค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI) มากกว่า ๒๕ กิโลกรัม/ตารางเมตร ร้อยละ ๒๘.๔ ในขณะที่ผู้หญิง พบถึงร้อยละ ๔๐.๗ และพบอุบัติการณ์ ภาวะอ้วนที่เพิ่มขึ้นในเพศหญิงจากร้อยละ ๓๔.๔ เป็นร้อยละ ๔๐.๗๓ (วิชัย เอกพลากรและคณะ,๒๕๕๔) และ สอดคล้องกับการศึกษาของรัตนา เกียรติเผ่า ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพต่อการลดความเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานของประชากรกลุ่มเสี่ยง ตำบลทัพทัน อำเภอกันทรวิชัย จังหวัด อุทัยธานี พบผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังเบาหวานและความดันโลหิตสูง จำนวน ๕๐ คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ ๗๐.๐ เพศชาย ร้อยละ ๓๐(รัตนา เกียรติเผ่า, ๒๕๕๘)

จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาการใช้แนวคิดเกี่ยวกับการกำกับตนเอง(Self-regulation) ของ Bandura(๑๙๘๖) เป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ที่มีภาวะอ้วน ไปสู่พฤติกรรม เป้าหมายที่ต้องการ โดยการกำกับตนเองในการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและการควบคุมอารมณ์ โดยให้ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้กำหนดเป้าหมายลงมือกระทำ และเห็นผลลัพธ์ของการกระทำด้วยตัวเอง ตามกระบวนการหลัก ดังนี้ การสังเกตพฤติกรรมบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและการควบคุมอารมณ์ของตนเอง การ กระบวนการตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและการควบคุมอารมณ์ อย่างต่อเนื่อง กระบวนการดังกล่าวหากมีการทำเป็นวงจรรายอย่างต่อเนื่องจะส่งผลให้สามารถลดน้ำหนักลงได้ ดัง ปรากฏในงานวิจัยต่างๆ เช่นการศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักและน้ำหนัก ตัวของบุคลากรสาธารณสุขหญิงที่มีภาวะน้ำหนักเกิน จำนวน ๖๐ คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ ๓๐ คนโดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองส่วนกลุ่มควบคุมได้รับความรู้ในการปฏิบัติตนจากพยาบาล ตามปกติเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วยโปรแกรมการกำกับตนเอง คู่มือให้ความรู้เรื่องภาวะน้ำหนักเกิน แบบบันทึกการกำกับตนเองและเครื่องชั่งน้ำหนัก พบว่าภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยผลต่างคะแนน พฤติกรรมบริโภคอาหาร พฤติกรรมออกกำลังกาย พฤติกรรมควบคุมอารมณ์ และน้ำหนักตัวมากกว่า กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕($t=10.84, p<.001; t=12.03, p<.001; t=7.84, p<.001$ และ $t=-11.80, p<.001$ ตามลำดับ (คณิตา จันทวาส, ๒๕๕๘) และผลการศึกษา ประสิทธิภาพการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพด้วยการกำกับตนเองของบุคลากรที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคอ้วน โรงพยาบาลเลิดสิน จำนวน ๘๐ คน เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ ๔๐ คนกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วย การกำกับตนเอง ๕ ขั้นตอนคือ ๑) การสังเกตตนเอง ๒) ตั้งเป้าหมายและวางแผนด้วย AIC ๓) กระบวนการ

แผนงาน/โครงการ

ได้รับการตรวจสอบ และรับรองสำเนา

กลุ่มงานพัฒนาศูนย์สุขภาพ

งานตรวจสอบภายใน

ตัดสิน ๔) เสริมการกำกับตนเอง ๕) แสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง กลุ่มควบคุม ได้รับโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ๒ ขั้นตอน ๑) ตรวจสอบสุขภาพและประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ๓๐.๒๘) อบรมเชิงปฏิบัติการพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรม ๓๐.๖๐ ที่ถูกต้องเพิ่มมากขึ้นจาก ๑๐.๖๐ เป็น ๑๙.๕๗ และเพิ่มมากกว่ากลุ่มควบคุม สามารถลดภาวะเสี่ยงต่อโรคอ้วนได้ ส่งผลให้ค่า BMI เส้นรอบเอว และค่าไขมันในเลือดลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) (พรทิพย์ ลยานันท์, ๒๕๕๕) และผลการศึกษาผลของโปรแกรมควบคุมน้ำหนักโดยประยุกต์แนวทางการกำกับตนเองต่อดัชนีมวลกายของประชาชนที่มีน้ำหนักเกินในอำเภอบ่อทองจังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชน อายุ ๓๕-๖๐ ปี จำนวน ๖๐ คน ที่มีดัชนีมวลกายตั้งแต่ ๒๓ กก/ม² ขึ้นไป ประชาชนกลุ่มทดลองให้โปรแกรมควบคุมน้ำหนักโดยประยุกต์แนวทางการกำกับตนเอง เป็นเวลา ๙ สัปดาห์ ๆ ละ ๑ ครั้ง ๆ ละ ๕๐ นาที สำหรับประชาชนกลุ่มเปรียบเทียบดำเนินชีวิตตามปกติ พบว่า พฤติกรรมการบริโภค และพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ ($p < 0.001$) และดัชนีมวลกายของประชาชนกลุ่มทดลองลดลงเหลือน้อยกว่าก่อนทดลองและลดลงเหลือน้อยกว่าประชาชนกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญที่ ($p < 0.05$) (ภาณี พันธุ์พรมและคณะ, ๒๕๖๐)

๑๐ ปีของการดำเนินงานคนไทยไร้พุง โดยการจัดบริการให้คำปรึกษาในคลินิก DPAC ได้มีการปรับรูปแบบการให้บริการแก่ผู้รับบริการที่มีภาวะอ้วน ไขกฤต ๓ อ. ๒๘. ทั้งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การควบคุมอารมณ์ งดสูบบุหรี่และงดดื่มสุรา มาจัดรูปแบบการให้บริการเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ จากการดำเนินงานที่ผ่านมาจะเห็นว่ากลุ่มเป้าหมายมีความรู้เรื่อง ๓ ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองเพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมลดน้ำหนักและดัชนีมวลกายของผู้รับบริการในคลินิก DPAC โรงพยาบาลจุน ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ผู้วิจัยจึงได้จัดโปรแกรมการกำกับตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดดัชนีมวลกาย ของผู้รับบริการเพศหญิงที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์มาตรฐาน เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการลดดัชนีมวลกายให้เป็นไปอย่างเหมาะสม เป็นการป้องกันโรคเรื้อรังและภาวะแทรกซ้อนที่จะเกิดขึ้นทำให้เกิดภาวะสุขภาพที่ดีต่อไป

๒. วัตถุประสงค์

เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลต่างคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มผู้รับบริการหญิง ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ในคลินิก DPAC ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

๓. สถานที่ดำเนินการ/ผู้รับผิดชอบ

๓.๑ สถานที่ดำเนินการ : คลินิก DPAC โรงพยาบาลจุน ตำบลห้วยข้าวก่า อ.จุน จ.พะเยา

๓.๒ ผู้รับผิดชอบ : นางดวงดาว ศรีวุฒิ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

๔. ระยะเวลาในการดำเนินการ

วันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

แนบงานโครงการ

ได้รับการตรวจสอบ และรับรองสำเนา

กลุ่มงานพัฒนาระบบสารสนเทศ

งานตรวจสอบภายใน

๕. วิธีการดำเนินงาน

อบรมเชิงปฏิบัติการหุ่นสวยไร้พุงด้วยธงโภชนาการ ครั้งที่ ๑ สัปดาห์ที่ ๑ (ใช้เวลา ๔ ชั่วโมง) หุ่นสวยไร้พุง ด้วยธงโภชนาการที่คลินิก DPAC ฝ่ายเวชศาสตร์ชุมชน โรงพยาบาลจุฬร จักรกรมสร้างสัมพันธภาพ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการดูแลตนเองและกำกับตนเอง ด้านการบริโภคอาหาร ให้ผู้รับบริการ ได้มีการสังเกตตนเอง (Self-observation) เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ซึ่งเป็นขั้นตอนแรกของการนำทฤษฎีการกำกับตนเองไปใช้

๖. กลุ่มเป้าหมาย

ผู้รับบริการเพศหญิง คลินิก DPAC โรงพยาบาลจุฬร ที่มีค่าดัชนีมวลกายระหว่าง ≥ 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตรจำนวน ๔๕ คน

๗. ตัวชี้วัดความสำเร็จ

ภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยผลต่างคะแนนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ในระยะหลังมากกว่าก่อนการทดลองร้อยละ ๕๐

๘. งบประมาณ

งบประมาณจากเงินบำรุงโรงพยาบาลจุฬร โดยได้รับการสนับสนุนจากกองทุนประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ เทศบาลตำบลห้วยข้าวกล้า จำนวน ๑,๑๒๕ บาท (หนึ่งพันหนึ่งร้อยยี่สิบห้าบาทถ้วน)

กิจกรรมที่ ๑ วันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ อบรมเชิงปฏิบัติการหุ่นสวยไร้พุงด้วยธงโภชนาการ

๑.๑ ค่าใช้สอย

ค่าใช้จ่ายในการอบรม

ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๔๕ คน คนละ ๒๕ บาท จำนวน ๑ มื้อ

เป็นเงินจำนวน ๑,๑๒๕ บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑,๑๒๕ บาท

งบประมาณรวมทั้งสิ้น ๑,๑๒๕ บาท (หนึ่งพันหนึ่งร้อยยี่สิบห้าบาทถ้วน)

หมายเหตุ ค่าใช้จ่ายทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้

แผนงาน/โครงการ

ได้รับการตรวจสอบ และรับรองสำเนา

กลุ่มงานพัฒนาศาสตร์

งานตรวจสอบภายใน

๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

เพื่อให้ได้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ๓ อ แก่ประชาชนที่มี BMI เกิน และเพื่อลดการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง นำมาซึ่งสุขภาพดีต่อไป

๑๐. ผู้เขียนโครงการ/รับผิดชอบ

(ลงชื่อ)
(นางดวงดาว ศรีวุฒิ)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

๑๑. ผู้เสนอโครงการ

(ลงชื่อ)
(นางประกายมาส ดอกหอม)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

๑๒. ผู้เห็นชอบโครงการ

(ลงชื่อ)
(นายสุกิจ ทิพทิพากร)
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจุน

๑๓. ผู้อนุมัติโครงการ

(ลงชื่อ)
(นายไกรสุข เพชรบุรีณิน)
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพะเยา

แผนงาน/โครงการ

ได้รับการตรวจสอบ และรับรองสำเนา โดย
กลุ่มงานพัฒนาระบบสารสนเทศ
งานตรวจสอบภายใน

สรุปผลการดำเนินงานโครงการผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อดัชนีมวลกาย
ของผู้รับบริการเพศหญิง คลินิกไร้พุงโรงพยาบาลจุฬ
ตาบลห้วยข้าวเก่า อำเภोजุน จังหวัดพะเยา ปี ๒๕๖๓
กิจกรรมที่ ๑ อบรมเชิงปฏิบัติการหุ่นสวยไร้พุงด้วยธงโภชนาการ

๑. ชื่อโครงการ

โครงการผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อดัชนีมวลกายของผู้รับบริการเพศหญิง
คลินิกไร้พุงโรงพยาบาลจุฬ ตาบลห้วยข้าวเก่า อำเภोजุน จังหวัดพะเยา ปี ๒๕๖๓
กิจกรรมที่ ๑ อบรมเชิงปฏิบัติการหุ่นสวยไร้พุงด้วยธงโภชนาการ

๒. ผลการดำเนินงาน

กลุ่มเป้าหมายผู้เข้าร่วมอบรม จำนวน ๔๕ คน ดังนี้

กลุ่มที่ ๑ กลุ่มรักหุ่น	จำนวน	๑๒	คน
กลุ่มที่ ๒ กลุ่มหุ่นดี	จำนวน	๙	คน
กลุ่มที่ ๓ กลุ่มเบาหวาน	จำนวน	๙	คน
กลุ่มที่ ๔ กลุ่มข้าวต้มมัด	จำนวน	๙	คน
กลุ่มที่ ๕ กลุ่มเปรี้ยวลม	จำนวน	๖	คน
รวมทั้งสิ้น	จำนวน	๔๕	คน

๓. วันที่ดำเนินการอบรมเชิงปฏิบัติการหุ่นสวยไร้พุงด้วยธงโภชนาการแก่กลุ่มเป้าหมาย

ลำดับ ที่	ว.ด.ป.	เวลา	เป้าหมาย	สถานที่
๑	๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓	๐๘.๐๐ น.- ๑๒.๐๐ น.	ผู้รับบริการเพศหญิง คลินิก DPAC จำนวน ๔๕ คน	คลินิก DPAC ฝ่ายเวชศาสตร์ชุมชน โรงพยาบาลจุฬ

๔. กิจกรรมที่ดำเนินการ

๔.๑ วันที่ ๑-๓๑ มกราคม ๒๕๖๓ ประชาสัมพันธ์กลุ่มเป้าหมายในพื้นที่ ตำบลห้วย
ข้าวเก่า อ.จุน จ.พะเยา

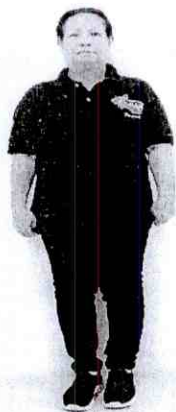
๔.๒ วันที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ อบรมเชิงปฏิบัติการหุ่นสวยไร้พุงด้วยธงโภชนาการ
แก่กลุ่มเป้าหมายจำนวน ๔๕ คน

๕ กลุ่มเป้าหมายผู้เข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการหุ่นสวยไร้พุงด้วยธงโภชนาการแก่กลุ่มเป้าหมาย
จำนวน ๓๕ คน ดังนี้

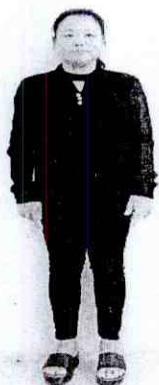
กลุ่มที่ ๑ กลุ่มรักหุ่น	จำนวน	๑๒	คน
กลุ่มที่ ๒ กลุ่มหุ่นดี	จำนวน	๙	คน
กลุ่มที่ ๓ กลุ่มเบาหวาน	จำนวน	๙	คน
กลุ่มที่ ๔ กลุ่มข้าวต้มมัด	จำนวน	๙	คน
กลุ่มที่ ๕ กลุ่มเปรี้ยวลม	จำนวน	๖	คน
รวมทั้งสิ้น	จำนวน	๔๕	คน

ภาพก่อนเข้าโครงการกลุ่มที่ ๑ กลุ่มรักหุ่น





ภาพก่อนเข้าโครงการกลุ่มที่ ๒ กลุ่มหุ่นดี







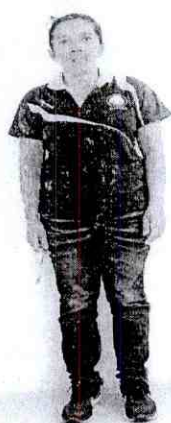
ภาพก่อนเข้าโครงการกลุ่มที่ ๓ กลุ่มเบาหวาน





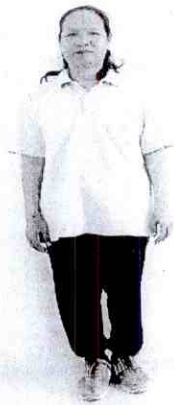
ภาพก่อนเข้าโครงการกลุ่มที่ ๔ กลุ่มข้าวต้มมัด





ภาพก่อนเข้าโครงการกลุ่มที่ ๕ กลุ่มเพรียวลม





ภาพชักรอกกลุ่มที่ 1

กลุ่มรักหุ่น



ภาพชักรอกกลุ่มที่ 2

กลุ่มหุ่นดี



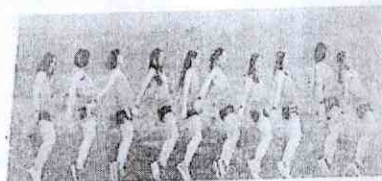
ภาพชักรอกกลุ่มที่ 3

กลุ่มข้าวเต็มเม็ด



ภาพชักรอกกลุ่มที่ 3

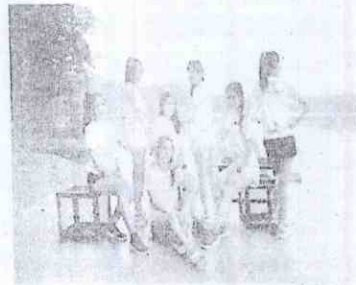
กลุ่มเบรคไว



นำยักขนาด

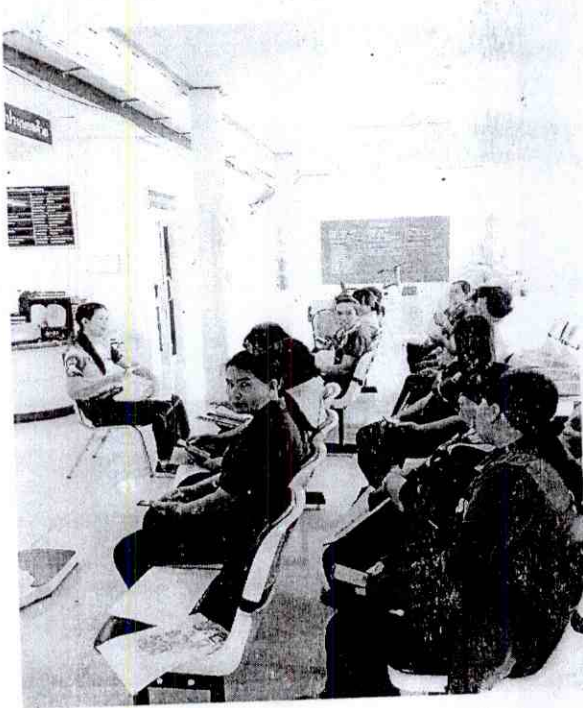
ภาพชักรอกกลุ่มที่ 5

กลุ่มเพรียวลม



กิจกรรมสร้างสัมพันธภาพ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการดูแลตนเองและกำกับตนเอง ด้านการบริโภคอาหาร ให้กลุ่มทดลองได้มีการสังเกตตนเอง (Self-observation) เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ซึ่งเป็นขั้นตอนแรกของการนำทฤษฎีการกำกับตนเองไปใช้





-สำเนา -

ที่ พย ๐๐๓๒.๓๐๔/๒๖๖

โรงพยาบาลจุน ต.ห้วยข้าวก่ำ
อ.จุน จ.พะเยา ๕๖๑๕๐

๓๖ มกราคม ๒๕๖๓.

เรื่อง ขอเชิญอบรม“ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อดัชนีมวลกายของผู้รับบริการเพศหญิง คลินิกไร้พุง
โรงพยาบาลจุน ตำบลห้วยข้าวก่ำ อำเภอจุน จังหวัดพะเยา ปี ๒๕๖๓”

เรียน ประธานกลุ่มรักหุ่น,กลุ่มหุ่นดี,กลุ่มเบาหวาน,กลุ่มข้าวต้มมัด,กลุ่มเพรียวลม

ด้วยคลินิกไร้พุง(DPAC) ฝ่ายเวชศาสตร์ชุมชน โรงพยาบาลจุน จะดำเนินการอบรมเชิงปฏิบัติการ
หุ่นสวยไร้พุงด้วยธงโภชนาการ “โครงการผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อดัชนีมวลกายของผู้รับบริการเพศหญิง
คลินิกไร้พุงโรงพยาบาลจุน ตำบลห้วยข้าวก่ำ อำเภอจุน จังหวัดพะเยา ปี ๒๕๖๓” ในวันอังคาร ที่ ๔ เดือน
กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๓ ณ คลินิกไร้พุง(DPAC) ฝ่ายเวชศาสตร์ชุมชน โรงพยาบาลจุน ตำบลห้วยข้าวก่ำ อำเภอจุน
จังหวัดพะเยา เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. นั้น

ในการนี้ทางฝ่ายเวชศาสตร์ชุมชน โรงพยาบาลจุน จึงใคร่ขอให้ท่านเชิญสมาชิกกลุ่ม เข้าร่วมอบรม
ในวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น
ทั้งนี้ขอให้ท่านยืนยันการเข้าร่วมประชุมครั้งนี้ ด้วยตนเองที่ฝ่ายเวชศาสตร์ชุมชน โรงพยาบาลจุนหรือทางโทรสาร
หมายเลข ๐๕๔-๔๐๙๒๐๓ ภายในวันที่ ๒ เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๓

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และแจ้งผู้เกี่ยวข้องให้ดำเนินการต่อไป จะเป็นพระคุณยิ่ง
ขอแสดงความนับถือ

(นายสุกิจ ทิพทิพการ)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจุน

ฝ่ายเวชศาสตร์ชุมชน โรงพยาบาลจุน

โทร ๐๕๔-๔๐๙๒๐๖

กำหนดการอบรมเชิงปฏิบัติการหุ่นสวยไร้พุงด้วยธงโภชนาการ
โครงการผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อดัชนีมวลกายของผู้รับบริการเพศหญิง คลินิกไร้พุงโรงพยาบาลจุฬ
ตำบลห้วยข้าวก่ำ อำเภอจุน จังหวัดพะเยา ปี ๒๕๖๓
ในวันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ เวลา ๐๘.๐๐ น.-๑๒.๐๐ น.
ณ คลินิก DPAC ฝ่ายเวชศาสตร์ชุมชนโรงพยาบาลจุฬ

๐๘.๐๐ น. - ๐๘.๓๐ น.

ลงทะเบียน

๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น.

พิธีเปิดการประชุม

๐๙.๐๐ น. - ๐๙.๓๐ น.

ชี้แจงวัตถุประสงค์ในการจัดการประชุม

สถานการณ์โรคอ้วน

(โดย คุณดวงดาว ศรีวุฒิ ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ)

กิจกรรมสร้างสัมพันธภาพ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการดูแล

๐๙.๓๐ น. - ๑๐.๐๐ น.

ตนเองและกำกับตนเอง

๑๐.๐๐ น. - ๑๐.๑๕ น.

พักรับประทานอาหารว่าง

๑๐.๑๕ น. - ๑๒.๐๐ น.

กิจกรรมหุ่นสวยไร้พุงด้วยธงโภชนาการ

(โดย คุณดวงดาว ศรีวุฒิ ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ)

แผนงาน/โครงการ

ได้รับการตรวจสอบ และรับรองสำเนา

กลุ่มงานพัฒนาระบบสารสนเทศ

งานตรวจสอบภายใน

แบบตอบรับเข้าร่วมการประชุม

ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อดัชนีมวลกายของผู้รับบริการเพศหญิง คลินิกไร้พุงโรงพยาบาลจุน ตำบล

ห้วยข้าวก่ำ อำเภोजุน จังหวัดพะเยา ปี ๒๕๖๓

วันที่ ...๔... เดือน...กุมภาพันธ์...พ.ศ. ..๒๕๖๓...

ณ คลินิก DPAC ฝ่ายเวชศาสตร์ชุมชน โรงพยาบาลจุน อ.จุน จ.พะเยา

ข้าพเจ้า.....นางเข็มคำ.....แก้วหล้า.....ประธานกลุ่ม.....กลุ่มรักหุ่น.....

ขอส่งรายชื่อกลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมอบรมโครงการผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อดัชนีมวลกายของผู้รับบริการเพศหญิง คลินิกไร้พุงโรงพยาบาลจุน ตำบลห้วยข้าวก่ำ อำเภोजุน จังหวัดพะเยา ปี ๒๕๖๓ ดังนี้

ลำดับ	ชื่อ/สกุล
๑	นางศิวาลักษณ์ ไชแก้ว
๒	นางศิรินทิพย์ หงษ์สืบเจ็ด
๓	นางบุญเพียร ปาจี
๔	นางเข็มคำ แก้วหล้า
๕	นางขันทอง ปานนอก
๖	นางพรพรรณ ไชยมงคล
๗	นางคำมวล อินปัญญา
๘	นางจรงเรียน ต่อมคำ
๙	น.ส.สิรินทร ผ่านลำแดง
๑๐	นางขวัญเดือน สุริยะวงศ์
๑๑	นางต้อม ต่อมแก้ว
๑๒	นางอ่อนแก้ว ใจพรม

ลงชื่อ.....
(นาง สันติ เสด็จ).....
ประธานกลุ่ม.....รักหุ่น.....

แบบตอบรับเข้าร่วมการประชุม

ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อดัชนีมวลกายของผู้รับบริการแพศหญิง คลินิกไร้พุงโรงพยาบาลจุน ตำบล

ห้วยข้าวก่ำ อำเภोजุน จังหวัดพะเยา ปี ๒๕๖๓

วันที่ ...๔..... เดือน.....กุมภาพันธ์...พ.ศ. ..๒๕๖๓...

ณ คลินิก DPAC ฝ่ายเวชศาสตร์ชุมชน โรงพยาบาลจุน อ.จุน จ.พะเยา

ข้าพเจ้า.....นางอาทิตย์.....ทิพย์ศรี.....ประธานกลุ่ม.....กลุ่มหุ่นดี.....

ขอสงวนรายชื่อกลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมอบรมโครงการผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อดัชนีมวลกายของผู้รับบริการแพศหญิง คลินิกไร้พุงโรงพยาบาลจุน ตำบลห้วยข้าวก่ำ อำเภोजุน จังหวัดพะเยา ปี ๒๕๖๓ ดังนี้

ลำดับ	ชื่อ/สกุล
๑	นางยุพิน พุ่มสุข
๒	นางกมลภา ยศสละ
๓	นางทิพย์รัตน์ แ่งกันทะ
๔	นางสุกญา สุริยะวงศ์
๕	นางเวียน เวียงลอ
๖	นางเรียม ไชยจำเริญ
๗	นางลำดวน สีสัน
๘	นางอาทิตย์ ทิพย์ศรี
๙	น.ส.อริษา เวียงลอ

ลงชื่อ..........
 (นางอาทิตย์ ทิพย์ศรี)
 ประธานกลุ่ม..........

แบบตอบรับเข้าร่วมการประชุม

ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อดัชนีมวลกายของผู้รับบริการเพศหญิง คลินิกไร้พุงโรงพยาบาลจุน ตำบล
ห้วยข้าวก่ำ อำเภोजุน จังหวัดพะเยา ปี ๒๕๖๓

วันที่ ...๔... เดือน...กุมภาพันธ์...พ.ศ. ..๒๕๖๓...

ณ คลินิก DPAC ฝ่ายเวชศาสตร์ชุมชน โรงพยาบาลจุน อ.จุน จ.พะเยา

ข้าพเจ้า.....นางวรารณ.....ยารังษี.....ประธานกลุ่ม.....เบาหวาน.....

ขอส่งรายชื่อกลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมอบรมโครงการผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อดัชนีมวลกายของผู้รับบริการ
เพศหญิง คลินิกไร้พุงโรงพยาบาลจุน ตำบลห้วยข้าวก่ำ อำเภोजุน จังหวัดพะเยา ปี ๒๕๖๓ ดังนี้

ลำดับ	ชื่อ/สกุล
๑	นางขวัญใจ เชนใจ
๒	นางจิม เมืองมูล
๓	นางวรารณ ยารังษี
๔	นางสมศรี ไช้ทา
๕	น.ส.อุไรวรรณ ได้ทุกทาง
๖	น.ส.สุภา บุญชัยมิ่ง
๗	นางกรรณิกา กาเร็ว
๘	นางนิศารัตน์ ไช้ทา
๙	น.ส.ภัทรวดี ภูพานเพ็ง

ลงชื่อ.....นางวรารณ ยารังษี.....
(นางวรารณ ยารังษี)
ประธานกลุ่ม.....เบาหวาน.....

แบบตอบรับเข้าร่วมการประชุม

ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อดัชนีมวลกายของผู้รับบริการเพศหญิง คลินิกไร้พุงโรงพยาบาลจุน ตำบล

ห้วยข้าวก่ำ อำเภोजุน จังหวัดพะเยา ปี ๒๕๖๓

วันที่ ...๔... เดือน...กุมภาพันธ์...พ.ศ. ..๒๕๖๓...

ณ คลินิก DPAC ฝ่ายเวชศาสตร์ชุมชน โรงพยาบาลจุน อ.จุน จ.พะเยา

ข้าพเจ้า.....นางจันทร์เพ็ญ.....ผลาโชติ.....ประธานกลุ่ม.....ข้าวมัด.....

ขอสงวนรายชื่อกลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมอบรมโครงการผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อดัชนีมวลกายของผู้รับบริการ
เพศหญิง คลินิกไร้พุงโรงพยาบาลจุน ตำบลห้วยข้าวก่ำ อำเภोजุน จังหวัดพะเยา ปี ๒๕๖๓ ดังนี้

ลำดับ	ชื่อ/สกุล
๑	นางจันทร์เพ็ญ ผลาโชติ
๒	นางบัวหล้า โคตรมงคล
๓	น.ส.ดวงจันทร์ พัฒนะโชติ
๔	นางพิศมัย บุญไชยมิ่ง
๕	นางสีคำ ไชยมงคล
๖	นางประคอง เสาร์อ้าย
๗	นางยุวดี โพธิสุข
๘	น.ส.นงคราญ จันแก้ว
๙	นางบุญธรรม ชุมภูสาร

ลงชื่อ.....จันทร์เพ็ญ ผลาโชติ.....
(...๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๓...)
ประธานกลุ่ม.....ข้าวมัด.....

แบบตอบรับเข้าร่วมการประชุม

ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อดัชนีมวลกายของผู้รับบริการเพศหญิง คลินิกไร้พุงโรงพยาบาลจุน ตำบล
ห้วยข้าวก่ำ อำเภोजุน จังหวัดพะเยา ปี ๒๕๖๓

วันที่ ...๔..... เดือน.....กุมภาพันธ์...พ.ศ. ..๒๕๖๓...

ณ คลินิก DPAC ฝ่ายเวชศาสตร์ชุมชน โรงพยาบาลจุน อ.จุน จ.พะเยา

ข้าพเจ้า.....นางจันทร์.....ฟองคำ.....ประธานกลุ่ม.....เพ็ญวณ.....

ขอส่งรายชื่อกลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมอบรมโครงการผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อดัชนีมวลกายของผู้รับบริการ
เพศหญิง คลินิกไร้พุงโรงพยาบาลจุน ตำบลห้วยข้าวก่ำ อำเภोजุน จังหวัดพะเยา ปี ๒๕๖๓ ดังนี้

ลำดับ	ชื่อ/สกุล
๑	นางจันทร์ ฟองคำ
๒	นางกายลอน ทาคำปัน
๓	น.ส.เหลียน หมั่นมงคล
๔	นางนงเยาว์ บันติ
๕	น.ส.ธัญญ์พิชชา โกตินบุญพิศุทธิ
๖	นางปราณี ไชยมงคล

ลงชื่อ.....จันทร์.....ฟองคำ.....
(.....นางจันทร์.....ฟองคำ.....)
ประธานกลุ่ม.....เพ็ญวณ.....

การอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วนและภาวะน้ำหนักเกิน
 โครงการผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อดัชนีมวลกายของผู้รับบริการพิเศษ คลินิกไร้พุง โรงพยาบาลจุฬ
 จังหวัดพะเยา ปี ๒๕๖๓
 ณ ฝ่ายเวชศาสตร์ชุมชน ตำบลห้วยข้าวกำ อำเภอจุน จังหวัดพะเยา
 ในวันที่ ...4...เดือน ...กุมภาพันธ์... ๒๕๖๓ เวลา ๐๘.๐๐ น.-๑๒.๐๐ น.

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	บ้านเลขที่	หมู่ที่	ลายเซ็น	หมายเหตุ
๑	นาง นริศรา ใจดี	96/1	4		
๒	นางพรพรรณ ใจดวง	119/8	1	พรพรรณ	
๓	นางสาว นงนุช	188	5	น.น.	
๔	นาง สิริวรรณ ใจแก้ว	40	1		
๕	นางสาว ใจผ่อง	125/2	9		
๖	นาง สันติ ใจดี	195	1		
๗	นาง นุชจิรา นุชสืบ	185	3		
๘	นาง น.น. ใจดี	63	10	น.น. ใจดี	
๙	นาง ใจดี ใจดี	139	3	ใจดี	
๑๐	นาง น.น. ใจดี	35	11		
๑๑	นาง น.น. ใจดี	74/1	2	น.น. ใจดี	
๑๒	นาง น.น. ใจดี	119	9	น.น. ใจดี	
๑๓	นาง สิริวิทย์ นนธิ์	39	1		
๑๔	นาง น.น. ใจดี	164/4	3	น.น. ใจดี	
๑๕	นาง น.น. ใจดี	157	10	น.น. ใจดี	

การอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วนและภาวะน้ำหนักเกิน
โครงการผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อดัชนีมวลกายของผู้รับบริการแพศหญิง คลินิกไร้พุง โรงพยาบาลจุฬ

จังหวัดพะเยา ปี ๒๕๖๓

ณ ฝ่ายเวชศาสตร์ชุมชน ตำบลห้วยข้าวก่ำ อำเภอจุน จังหวัดพะเยา

ในวันที่ 4 เดือน พฤษภาคม ๒๕๖๒ เวลา ๐๘.๐๐ น.-๑๒.๐๐ น.

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	บ้านเลขที่	หมู่ที่	ลายเซ็นเข้า	หมายเหตุ
๑๖	นาง สุจิต ไชยศรี	52	10	สุจิต	
๑๗	นางสาว ปอสมวงค์	74	12	ปอสม	
๑๘	นางสาว รุจิรา ใจดี	422	5	รุจิรา	
๑๙	น.ร. ดิชา ศิขล	213	4	ดิชา	
๒๐	นางสาว รุ่งเรือง ต่อมา	101	2	รุ่งเรือง	
๒๑	นาง ต่อมา ต่อมาแก้ว	63	2	ต่อมา	
๒๒	นาง สุจิต ใจดี	101/5	2	สุจิต	
๒๓	นาง ดุจดาว สุริยวงศ์	88	3	ดุจดาว	
๒๔	นาง กุณฑิลา นพาส	98	3	กุณฑิลา	
๒๕	นาง วิมลวิมล นพาส	138	11	วิมล	
๒๖	นาง นพาส นพาส	78/1	11	นพาส	
๒๗	นาง นพาส นพาส	111	12	นพาส	
๒๘	น.ส. วิมลวิมล นพาส	1515	2	วิมล	
๒๙	นาง วิมลวิมล สุริยวงศ์	131	2	วิมล	
๓๐	นาง วิมลวิมล นพาส	120	3	วิมล	

การอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วนและภาวะน้ำหนักเกิน
โครงการผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อดัชนีมวลกายของผู้รับบริการแพทยหญิง คลินิกไร้พุง โรงพยาบาลจุฬ
จังหวัดพะเยา ปี ๒๕๖๓

ณ ฝ่ายเวชศาสตร์ชุมชน ตำบลห้วยข้าวก่ำ อำเภอจุน จังหวัดพะเยา
ในวันที่ ...4...เดือน ...กุมภาพันธ์... ๒๕๖๓ เวลา ๐๘.๐๐ น.-๑๒.๐๐ น.

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	บ้านเลขที่	หมู่ที่	ลายเซ็นเข้า	หมายเหตุ
๓๑	นางจันทร์เพ็ญ ผลาใจ	41	๑		
๓๒	นายหม่อม งามนอ	๗4	1		
๓๓	นางม้วนลำ ไตรมงคล	๔1/2	๑	ม้วนลำ	
๓๔	นางอรุณกร คุ้มทอง	109/1	6		
๓๕	นางสุพิชิตา ไตรมงคล	๒	1/2		
๓๖	นางอภิสรา ภัทธร	101	4		
๓๗	บรรณิภา มาลี	108/3	8		
๓๘	นางจันทร์ น้อมหา	89/1	๑	นางจันทร์	
๓๙	จิม เมืองมูล	139	5	จิม	
๔๐	นุสรา ใจ	๗4/1	1		
๔๑	ลัดดา ล้วน	2992	4	ลัดดา	
๔๒	นางสมศรี ใจ	๗๗๓/3	5	สมศรี	
๔๓	นางสุภา ขนุน	113	6	สุภา	
๔๔	นางสุวิมล ใจ	161	8	สุวิมล	
๔๕	นางสาวภรณ์ งามนอ	80	8	ภรณ์ งามนอ	



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กลุ่มงานบริหารทั่วไป โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ตำบลห้วยขวาง อำเภอจตุจักร จังหวัดพระนคร

ที่ พย ๐๐๓๒.๓๐๑/ป.๐๑.๒

วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

เรื่อง สรุปผลการดำเนินโครงการผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อดัชนีมวลกายของผู้รับบริการพิเศษหญิง
คลินิกไร้พุงโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

ตามที่ กลุ่มงานบริการปฐมภูมิและองค์กรร่วม โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ได้ดำเนินโครงการผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อดัชนีมวลกายของผู้รับบริการพิเศษหญิงคลินิกไร้พุงโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ กิจกรรมที่ ๑ อบรมเชิงปฏิบัติการหุ่นสวยไร้พุงด้วยธงโภชนาการ ในวันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ณ คลินิก DPAC กลุ่มงานบริการปฐมภูมิและองค์กรร่วม โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ เสร็จสิ้นแล้ว นั้น

ในการนี้ เพื่อเป็นไปตามภารกิจหลักของหน่วยงาน ในการตอบแบบประเมินคุณธรรมและความโปร่งใสในการดำเนินงานของหน่วยงานภาครัฐ (Integrity and Transparency Assessment : ITA) ที่กำหนดให้หน่วยงานของรัฐแสดงออกถึงความโปร่งใส ตรวจสอบได้ในการดำเนินงานอย่างมีประสิทธิภาพ ประสิทธิผล และเกิดความคุ้มค่า สมแก่ประโยชน์ภาครัฐ กลุ่มงานบริหารทั่วไป จึงขออนุญาตนำสรุปผลการดำเนินโครงการดังกล่าว เผยแพร่บนเว็บไซต์ของโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาอนุมัติ

(นางสาวปาริชาติ จักป้อ)

นักจัดการงานทั่วไป ปฏิบัติการ

หัวหน้ากลุ่มงานบริหารทั่วไป

☒ อนุมัติ

☐ ไม่อนุมัติ.....

(นายสุกิจ ทิพทิพากร)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของโรงพยาบาลจุฬ
ตามประกาศสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

เรื่อง แนวทางการเผยแพร่ข้อมูลต่อสาธารณะผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงาน
สำหรับหน่วยงานในราชการบริหารส่วนกลางสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

ชื่อหน่วยงาน : โรงพยาบาลจุฬ

วัน/เดือน/ปี 1- 2 ส.ค. 2563

หัวข้อ: โครงการผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อต้านมิจฉาชีพของผู้ให้บริการแพทย์หญิง
คลินิกไร้พุงโรงพยาบาลจุฬ

รายละเอียดข้อมูล
.....
.....
.....

Link ภายนอก :
.....

หมายเหตุ:
.....
.....
.....

ผู้รับผิดชอบให้ข้อมูล

(..... น.อ. ดิเทพ มุขนิมิต)

ตำแหน่ง นักวิชาการ ส.ค. ๑

วันที่.....เดือน 2 ส.ค. 2563 พ.ศ.....

ผู้อนุมัติรับรอง

(.....)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจุฬ

วันที่.....เดือน 2 ส.ค. 2563 พ.ศ.....

ผู้รับผิดชอบการนำข้อมูลขึ้นเผยแพร่

(..... 240m)

นางสาวปาริชาติ จักป้อ

วันที่.....เดือน 2 ส.ค. 2563 พ.ศ.....

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของโรงพยาบาลจุน

ตามประกาศสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

เรื่อง แนวทางการเผยแพร่ข้อมูลต่อสาธารณะผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงาน
สำหรับหน่วยงานในราชการบริหารส่วนกลางสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

ชื่อหน่วยงาน : กลุ่มงานบริการปฐมภูมิ โรงพยาบาลจุน

วัน/เดือน/ปี : - 6 ก.พ 2563

หัวข้อ: รายงานสรุปผลการดำเนินงานโครงการผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อดัชนีมวลกายของผู้รับบริการ
 เพศหญิง คลินิกไร้พุงโรงพยาบาลจุน

รายละเอียดข้อมูล

โครงการผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อดัชนีมวลกายของผู้รับบริการแพทยหญิง คลินิกไร้พุงโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
ห้วยข้าวก่ำ อำเภोजัน จังหวัดพะเยา ปีงบประมาณ ๒๕๖๓ กิจกรรมที่ ๑ อบรมเชิงปฏิบัติการทุนสหายไร้พุงด้วยธง
โภชนาการ

Link ภายนอก :

หมายเหตุ:

ผู้รับผิดชอบให้ข้อมูล

(ท.ส. ศิวพร มนต์นิมิต)

ตำแหน่ง.....นักวิทยาศาสตร์ ๑.....

วันที่.....เดือน 6 ปี 2563 พ.ศ.....

ผู้อนุมัติรับรอง

(.....)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจุน

วันที่.....เดือน.....ปี พ.ศ..... - 6 ก.พ 2563

ผู้รับผิดชอบการนำข้อมูลขึ้นเผยแพร่

(.....)

นางสาวปาริชาติ จักป้อ

วันที่.....เดือน 6 ก.พ 2563 พ.ศ.....