 เป็นโรงพยาบาลตติยภูมิอย่างมี มาตรฐาน ในปี 2020	โรงพยาบาลราชพิพัฒน์ สำนักงานแพทย์ กรุงเทพมหานคร <b>RATCHAPHIPHAT HOSPITAL</b>	หมายเลขเอกสาร <b>WI-CMM01-011</b>
	<b>วิธีปฏิบัติงาน</b> <b>WORK INSTRUCTION</b>	ฉบับแก้ไขครั้งที่ : 00 วันที่บังคับใช้ - ๓ ส.ค. ๒๕๕๖
<b>เรื่อง แนวทางการปฏิบัติงานคลินิกลดอ้วน</b>		

### 1. วัตถุประสงค์

ในการจัดทำคู่มือปฏิบัติงานการให้บริการคลินิกลดอ้วนนี้เพื่อเป็นเครื่องมือในการสร้างมาตรฐานการปฏิบัติงาน การนิเทศบุคลากร ทำให้บุคลากรเกิดความเข้าใจที่ถูกต้องและตรงกัน สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพในการให้คำปรึกษาเพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายในกลุ่มประชากรทุกเพศและทุกวัย

### 2. ขอบเขต

ให้บริการในคลินิกลดอ้วน แก่ผู้ใช้บริการทุกเพศและทุกวัยโดยเฉพาะผู้ที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไปที่มีดัชนีมวลกายเท่ากับหรือมากกว่า 23 กิโลกรัมต่อตารางเซนติเมตร หรือมีรอบเอวเท่ากับหรือมากกว่า 80 เซนติเมตรในผู้หญิง และรอบเอวเท่ากับหรือมากกว่า 90 เซนติเมตรในผู้ชาย

### 3. นิยามศัพท์


โรคอ้วนหมายถึง การมีปริมาณไขมันมากกว่าปกติ

ดัชนีมวลกาย (Body mass index ; BMI) คือ เป็นค่าที่อาศัยความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักตัวและส่วนสูง มาเป็นตัวชี้วัดสถานะของร่างกายว่ามีความสมดุลของน้ำหนักตัวต่อส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมหรือไม่ ค่าดัชนีมวลกายสามารถคำนวณได้โดย นำน้ำหนักตัว(หน่วยเป็นกิโลกรัม) หารด้วย ส่วนสูงกำลังสอง (หน่วยเป็นเมตร)

#### การประเมินค่าดัชนีมวลกาย

BMI มาตรฐานสากล(ยุโรป)	BMI มาตรฐานอาเซียน(เอเชีย)	การแปลผล
< 18.5	< 18.5	น้ำหนักน้อยกว่ามาตรฐาน
18.5-24.9	18.5-22.9	ปกติ
25-29.9	23-24.9	อ้วนระดับ 1
30-34.9	25-29.9	อ้วนระดับ 2
35-39.9	มากกว่าหรือเท่ากับ 30	อ้วนระดับ 3
มากกว่าหรือเท่ากับ 40	-	อ้วนระดับ 4

เอกสารควบคุม  
**CONTROLLED DOCUMENT**

 เป็นโรงพยาบาลตติยภูมิอย่างมี มาตรฐาน ในปี 2020	โรงพยาบาลราชพิพัฒน์ สำนักงานแพทย์ กรุงเทพมหานคร <b>RATCHAPHIPHAT HOSPITAL</b>	หมายเลขเอกสาร <b>WI-CMM01-011</b>
	<b>วิธีปฏิบัติงาน</b> <b>WORK INSTRUCTION</b>	<b>ฉบับแก้ไขครั้งที่ : 00</b> <b>วันที่บังคับใช้ : ๓ ส.ค. ๒๕๖๕</b>
<b>เรื่อง แนวทางการปฏิบัติงานคลินิกลดฮ้วน</b>		

เส้นรอบพุง หรือ เส้นรอบเอวคือ การหาค่าแห่งขอบบนสุดของกระดูกเชิงกรานและตำแหน่งชายโครงซี่  
 สุดท้าย ใช้สายวัด วัดรอบเอวที่จุดกึ่งกลางระหว่างตำแหน่งกระดูกเชิงกรานและชายโครงซี่สุดท้าย วัดในช่วงหายใจ  
 ออก โดยให้สายวัดแนบกับลำตัวไม่รัดแน่นและ ให้ระดับของสายวัดรอบเอวอยู่ในแนวขนานกับพื้น ในคนเอเชียเส้น  
 รอบเอวในผู้ชายไม่ควรเกิน 36 นิ้ว(90 ซม.) รอบวงเอวในผู้หญิงไม่ควรเกิน 32 นิ้ว(80 ซม.)

#### 4. หน้าที่ความรับผิดชอบ

##### แพทย์

- ตรวจสอบให้การรักษาโดยการแพทย์ทางเลือกฝังเข็มและให้คำปรึกษากรณีที่มีความซับซ้อน

##### พยาบาลวิชาชีพ

- ตรวจสอบร่างกายและประเมินภาวะสุขภาพ
- ให้คำปรึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้มาตรฐานการแทรกแซง 5 ขั้นตอนและ  
 มาตรการจูงใจ 5 ขั้นตอน
- ดูแลเอกสารคุณภาพประจำคลินิกลดฮ้วน
- ให้คำแนะนำตามหลัก 3 อ
- ติดตามความก้าวหน้าของผู้ใช้บริการ

##### นักโภชนาการ

- ให้ความรู้ทางด้านโภชนาการ
- การคำนวณแคลลอรี่อาหาร

##### นักกายภาพบำบัด

- ให้คำแนะนำด้านการออกกำลังกายที่เหมาะสม

##### นักจิตวิทยา

- ประเมินทางด้านอารมณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรม
- ให้ความรู้ในด้านการจัดการความเครียด

##### เจ้าหน้าที่

- ชักประวัติผู้มารับบริการ
- วัดความดันโลหิต และชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูงและวัดรอบเอว
- ช่วยแพทย์เสิร์ฟเข็มและเครื่องกระตุ้นไฟฟ้า
- เตรียมความพร้อมของอุปกรณ์และสถานที่

เอกสารควบคุม  
**CONTROLLED DOCUMENT**



เป็นโรงพยาบาลตติยภูมิอย่างมี  
มาตรฐาน ในปี 2020

โรงพยาบาลราชพิพัฒน์ สำนักงานแพทย์ กรุงเทพมหานคร  
RATCHAPHIPHAT HOSPITAL

หมายเลขเอกสาร  
WI-CMM01-011

วิธีปฏิบัติงาน  
WORK INSTRUCTION

ฉบับแก้ไขครั้งที่ : 00  
วันที่บังคับใช้ : ๓ ส.ค. ๒๕๖๖

หน้า  
3/4

เรื่อง แนวทางการปฏิบัติงานคลินิกลดอ้วน

5. อุปกรณ์และเครื่องมือ

1. เครื่องชั่งน้ำหนัก
2. เครื่องมือวัดส่วนสูง
3. เครื่องคิดเลข
4. สายวัดรอบเอว
5. แบบจำลองโภชนาการหรือภาพธงโภชนาการ
6. เครื่องวัดความดันโลหิต
7. Food model
8. เข็มสำหรับฝังขนาดต่าง ๆ

6. ขั้นตอนการปฏิบัติงาน

ผู้รับผิดชอบ	ขั้นตอนการทำงาน	ขั้นตอนรายละเอียด	ตัวชี้วัด กระบวนการ	เอกสารอ้างอิง
พยาบาล วิชาชีพ / เจ้าหน้าที่		<p>6.1 เมื่อผู้ใช้บริการเข้ามาที่คลินิกตรวจร่างกายและทำแบบประเมินสุขภาพ</p> <p>6.2 อธิบายความสำคัญของการลดน้ำหนักและภาวะช่วยกับสุขภาพที่เป็นปัญหา</p> <p>6.3 ให้คำปรึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 5 A และมาตรการแรงจูงใจ 5 R ตามขั้นตอน</p> <p>6.4 ถ้าผู้ใช้บริการยังไม่พร้อมให้เอกสารความรู้แนะนำมาติดต่อใหม่เมื่อพร้อม</p>	ร้อยละของความพึงพอใจของผู้ใช้บริการ $\geq 85\%$	แบบประเมินสุขภาพพฤติกรรมและความพร้อมของผู้ใช้บริการ

เอกสารควบคุม

CONTROLLED DOCUMENT



เป็นโรงพยาบาลตติยภูมิอย่างมี  
มาตรฐาน ในปี 2020

โรงพยาบาลราชพิพัฒน์ สำนักงานแพทย์ กรุงเทพมหานคร  
RATCHAPHIPHAT HOSPITAL

หมายเลขเอกสาร  
WI-CMM01-011

วิธีปฏิบัติงาน  
WORK INSTRUCTION

ฉบับแก้ไขครั้งที่ : 00  
วันที่บังคับใช้ : ๓ ธ.ค. ๒๕๕๖

หน้า  
4/4

เรื่อง แนวทางการปฏิบัติงานคลินิกลดอ้วน

ผู้รับผิดชอบ	ขั้นตอนการทำงาน	ขั้นตอนรายละเอียด	ตัวชี้วัด กระบวนการ	เอกสารอ้างอิง
พยาบาล วิชาชีพ / เจ้าหน้าที่		<p>5. ผู้ให้บริการพร้อมเช่น ใบบินยอมพันธัญญา ร่วมกัน</p> <p>6. ทำทะเบียนบันทึกประวัติ</p> <p>7. ให้คำแนะนำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยยึดหลัก 3 อ.</p> <p>8. อธิบายแบบบันทึกกิจกรรมการออกกำลังกายและระบบบริโภคอาหาร</p> <p>9. นัดติดตามประเมิน ทุก 1 สัปดาห์ 4 ครั้ง ทุก 1 เดือน 2 ครั้ง</p>	<p>ร้อยละของผู้ให้บริการที่สามารถลดน้ำหนักได้ 10% จากน้ำหนักเดิม <math>\geq 85\%</math></p>	<p>เอกสารแบบบันทึกพฤติกรรม การออกกำลังกาย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การบริโภคอาหาร</li> <li>- Model อาหาร</li> <li>- ชงโภชนาการ</li> </ul>

7. เอกสารอ้างอิง

8. บันทึก

เอกสารควบคุม  
CONTROLLED DOCUMENT

