



หัวข้อนำเสนอผลงานในรูปแบบ

นวัตกรรมสิ่งประดิษฐ์

1. ชื่อเรื่อง : plate model
2. ผู้นำเสนอและเบอร์โทรติดต่อ : กิรณา อนุธรรณแสงสด tel 1123
3. ประเภทที่ส่งเข้าประกวด : นวัตกรรม
4. สถานที่ปฏิบัติงาน : OPD
5. สมาชิกทีมดำเนินงาน : กิรณา อนุธรรณแสงสด พยาบาลวิชาชีพ ชำนาญการ, ยาสมิน ลาเต๊ะ จพง.โสตทัศนูปกรณ์
6. ที่มาของปัญหา :

เนื่องจากในพื้นที่ของอำเภอสุไหงโก-ลก ติดชายฝั่งทะเล ทำให้มีอาหารสดที่ได้จากทะเลเหลือจากการบริโภค และมีการนำอาหารทะเลมาแปรรูป เช่น ปลาเค็ม บูด ซึ่งเป็นที่นิยมในการบริโภค ผนวกกับวัฒนธรรมการบริโภคของคนในพื้นที่ส่วนใหญ่จะบริโภคอาหารที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบ และมีผลไม่ตามฤดูกาลที่มีรสหวานสามารถหาบริโภคได้ง่าย ส่งผลให้ประชาชนส่วนใหญ่มีลักษณะนิสัยในการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม

นอกจากนี้การที่เขตพื้นที่ของอำเภอสุไหงโก-ลกเป็นชุมชนกึ่งเมือง มีความสะดวกสบายในการดำเนินชีวิต จึงทำให้ประชากรส่วนใหญ่ มีการขยับร่างกายลดลง

จากลักษณะทางวัฒนธรรมและลักษณะทางกายภาพดังกล่าว ส่งผลให้ผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลสุไหงโก-ลกมีอัตราการควบคุมระดับความดันโลหิต และเบาหวานให้อยู่ในเกณฑ์เป้าหมายที่กำหนดมีอัตราต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนด จากสาเหตุดังกล่าวส่วนหนึ่งของปัญหาเกิดจากจากความไม่สมดุลของการบริโภคอาหาร และพลังงาน

ดังนั้น การกำหนดปริมาณอาหารที่เหมาะสม และการใช้หลักของอาหารแลกเปลี่ยนโดยใช้ plate model จึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่จะส่งเสริมให้ผู้ป่วยหรือกลุ่มเสี่ยงได้มองเห็นแนวทางที่เป็นไปได้ที่จะสามารถนำไปปฏิบัติได้

7. การวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา : สาเหตุของการควบคุมระดับความดันไม่ได้ตามเกณฑ์เป้าหมาย ประกอบด้วย

1. ขาดความสมดุลของการบริโภคอาหาร และพลังงาน
2. การรับประทานยาไม่ต่อเนื่องไม่สม่ำเสมอ

8. วัตถุประสงค์ : เพื่อให้ผู้ป่วย และกลุ่มเสี่ยงมีความรู้ทางโภชนาการโดยใช้หลักอาหารแลกเปลี่ยน และสมดุลของพลังงาน และเพื่อให้ผู้ป่วยสามารถควบคุม เบาหวาน และความดันโลหิตได้

9. วิธี/กิจกรรมที่ดำเนินการ :

1. ผู้สอนคำนวณพลังงานที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยแต่ละราย แบ่งอาหารเป็น 6 หมวด ชนิดของอาหารแต่ละหมวดสามารถนำมาแลกเปลี่ยนกันได้ ปริมาณอาหารแต่ละหมวดเป็นอาหารที่สุกแล้ว เรียกว่าส่วน
2. กำหนดวงกลมขนาด 9 นิ้ว แทนจานขนาด 9 นิ้ว

3. จัดวางรูปภาพทั้ง 6 หมวดบนโต๊ะ ตามรายการอาหารแลกเปลี่ยน
10. Flow Chart แสดงขั้นตอนการดำเนินงาน : 1. ศึกษาค้นคว้าหาความรู้ในเรื่องของพลังงานที่เหมาะสมและอาหารแลกเปลี่ยน สร้างนวัตกรรม และนำมาทดลองใช้

11. เครื่องชี้วัด : บุคคลากรและผู้ป่วยมีความพึงพอใจ น้ำหนักของผู้ป่วยไม่เพิ่มขึ้น หรือลดลง และมีระดับไขมันในเลือดลดลงหรืออยู่ในเกณฑ์ปกติ
12. ระยะเวลา : มกราคม 2560 - ตุลาคม 2560
13. ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น : ผู้ป่วยและบุคคลากรมีความพึงพอใจเพิ่มขึ้น
14. บทเรียนที่ได้รับ : เนื่องจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเป็นโรคที่รักษาไม่หายขาด หรืออาจจะไม่มีอาการผิดปกติที่เป็นสัญญาณเตือนว่าโรคมีความก้าวหน้ามากขึ้น มีการทำลายอวัยวะอื่นๆเพิ่มขึ้น ผู้ป่วยจึงต้องมีแรงจูงใจ เพื่อให้ผู้ป่วยเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เจ้าหน้าที่ที่ดูแลต้องสร้างแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และต้องมีทักษะการสังเกต มีความไวในการจับความรู้สึกของผู้ป่วย และต้องหมั่นกระตุ้นแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
15. ปัญหา อุปสรรค : จำนวนผู้ป่วยมาก การใช้ plate model ในการแนะนำเพื่อให้เหมาะกับผู้ป่วยแต่ละคนทำได้ยาก
16. โอกาสการพัฒนาต่อเนื่อง : พัฒนาสื่อการสอนให้สามารถ สอนในกลุ่มใหญ่ได้

คู่มือการใช้แบบจำลอง

1. วิธีการคำนวณพลังงานที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยแต่ละราย

สูตร คือ แคลอรี/Kg IBM

- อ้วน หรือไม่ active และ chronic dieters 20 แคลอรี/Kg IBM
- อายุมากกว่า 55 ปี active women/ non active men = 25 แคลอรี/Kg IBM
- active men, vary active women = 30 แคลอรี/Kg IBM
- Thin or vary active men = 40 แคลอรี/Kg IBM

IBM (Ideal body weight) คือ น้ำหนักมาตรฐาน (กก.)

- เพศชาย = ส่วนสูง (ซม.) - 100
- เพศหญิง = ส่วนสูง (ซม.) - 105

2. รายการอาหาร

แบ่งอาหารเป็น 6 หมวด ชนิดของอาหารแต่ละหมวดสามารถนำมาแลกเปลี่ยนกันได้ ปริมาณอาหารแต่ละหมวดเป็นอาหารที่สุกแล้ว เรียกว่าส่วน โดยกำหนดให้

หมวดที่ 1 คือ ข้าวแบ่ง 1 ส่วนให้พลังงาน 80 กิโลแคลอรี ให้โปรตีน 2 กรัม และคาร์โบไฮเดรต 18 กรัม ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง ควรรับประทาน 6 ส่วนต่อวัน (สำหรับผู้ที่ต้องการพลังงาน 1,200 กิโลแคลอรี)



ขนมปัง 1 แผ่น



ข้าว 1 ทัพพี



บะหมี่ 1/2 ก้อน



ข้าวเหนียว 1/2 ทัพพี



หมวดที่ 2 น้ำมันและผลิตภัณฑ์ (ปริมาณ 1 ส่วน) แนะนำให้ตีมันมจิ๊ดไม่ปรุงแต่งรส ควรตีมันละ 1-2 ส่วน
อาหารหมวดนี้ 1 ส่วนเท่ากับ 240 มิลลิลิตร

หมวด 3 เนื้อสัตว์ (ปริมาณ 1 ส่วน) ปริมาณ 1 ส่วนที่สุกแล้ว เท่ากับ 30 กรัม (2 ช้อนโต๊ะ)



หมวด 4 ผลไม้ (ปริมาณ 1 ส่วน) ปริมาณ 1ส่วน ให้พลังงาน 60 กิโลแคลอรี
ซึ่งคำนวณได้จากคาร์โบไฮเดรต 15 กรัม ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง ควรเลือกรับประทาน วันละ
2-3 ส่วน และควรเลือกที่รสไม่หวานจัด





หมวดที่ 5 ผัก (ปริมาณ 1 ส่วน) ผัก มีใยอาหารสูง ควรรับประทานวันละ 3-4 ส่วน (2-3 ถ้วยตวง)



หมวด 6 ไขมัน (ปริมาณ 1 ส่วน) ปริมาณ 1 ส่วนของไขมัน ให้พลังงาน 45 กิโลแคลอรี เท่ากับไขมันหรือน้ำมัน 5 กรัม หรือ 1 ช้อนชา

3. กำหนดวงกลมขนาด 9 นิ้ว แทนจานขนาด 9 นิ้ว จัดวางรูปภาพทั้ง 6 หมวดบนโต๊ะตามรายการอาหารแลกเปลี่ยน
4. อธิบายให้ผู้ป่วยเข้าใจหลักอาหารแลกเปลี่ยน และสามารถนำมาแลกเปลี่ยนกันได้อย่างไร
จำลองปริมาณอาหารที่ควรรับประทานแต่ละมื้อ ตามปริมาณที่เหมาะสม
ลงบนจานขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 9 นิ้วที่แบ่งเป็น 3 ส่วน โดยสีเขียวแทนอาหารหมวดผัก 1/2 ของจาน
ควรรับประทาน 1-2 ทัพพี เลือกรูปอาหารหมวดข้าวแป้ง มาวางบนจาน 1/4 ของจาน หรือ 2-3 ทัพพีต่อมื้อ และอธิบายว่าอาหารหมวดเดียวกันสามารถแลกเปลี่ยนกันได้