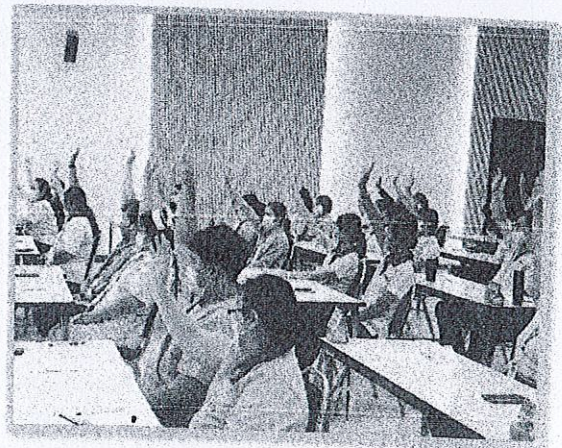
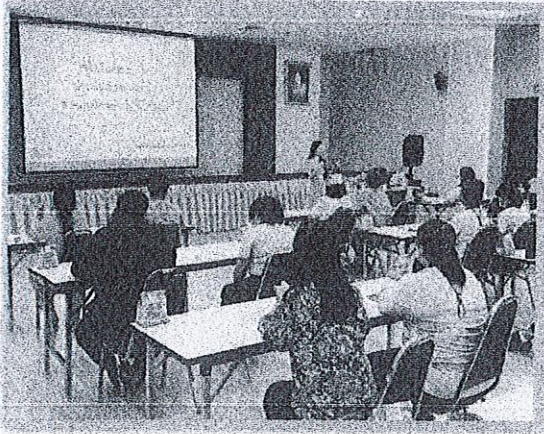
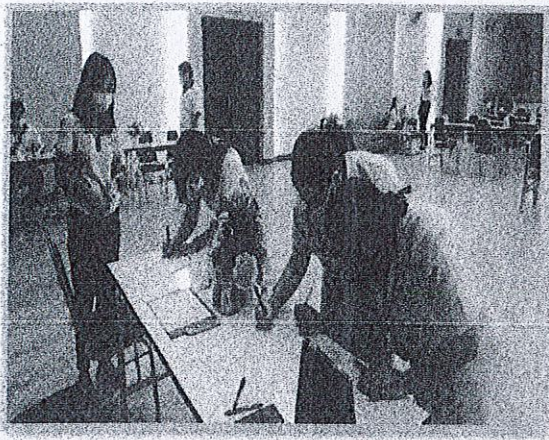


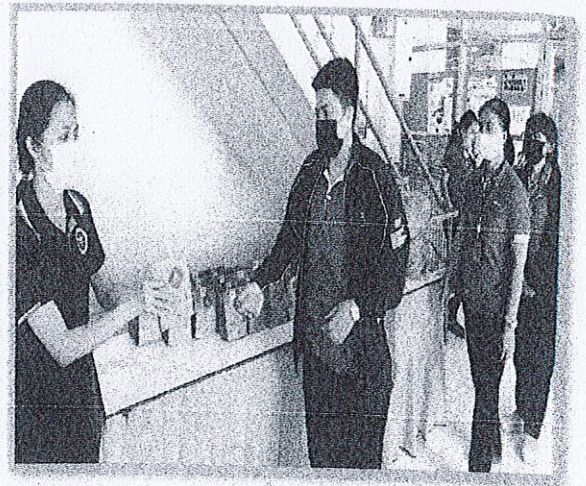
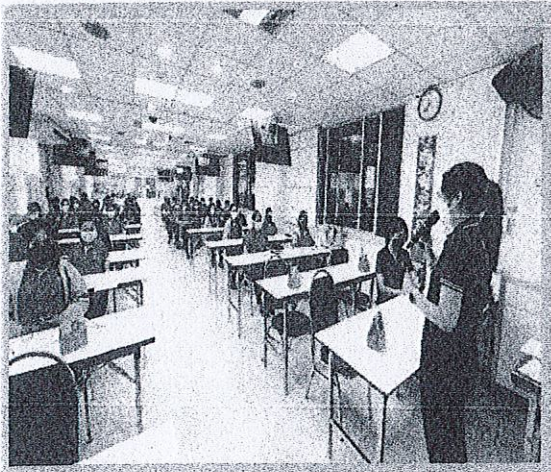
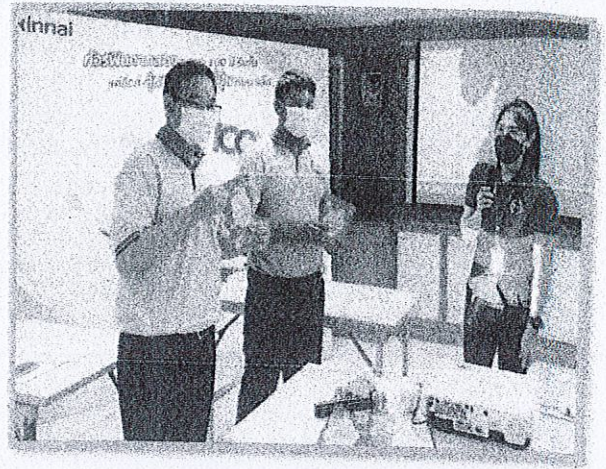
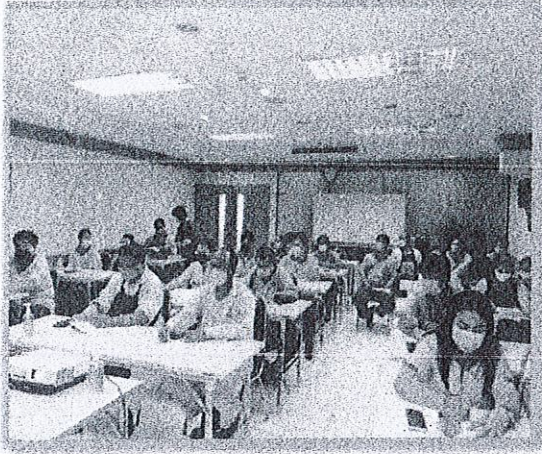
**สรุปผลการอบรมโครงการบางพลีสไตลด์ ลดโรค ลดพุง
โรงพยาบาลบางพลี อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ**

๑. ชื่อโครงการ โครงการบางพลีสไตลด์ ลดโรค ลดพุง
๒. ระยะเวลา ช่วงเดือน มิถุนายน ๒๕๖๕ - กันยายน ๒๕๖๕
๓. สถานที่ โรงพยาบาลบางพลี , บริษัท รินโน (ประเทศไทย) และบริษัท ซี.พี.แอนด์ (ประเทศไทย) จำกัด
๔. ผู้รับผิดชอบโครงการ กลุ่มงานอาชีพเวชกรรม โรงพยาบาลบางพลี
๕. วัตถุประสงค์ของโครงการ
 - ๒.๑ เพื่อให้วิทยากรมีความรู้ความเข้าใจในการดูแลตนเอง เพื่อป้องกันโรคอ้วน
 - ๒.๒ เพื่อให้วิทยากรมีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในเกณฑ์ปกติ
 - ๒.๓ เพื่อให้วิทยากร มีรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพเปลี่ยนจากกลุ่มเสี่ยงเป็นกลุ่มปกติได้
๖. กลุ่มเป้าหมาย วิทยากรที่มีค่าดัชนีมวลกาย > ๒๓ ขึ้นไป จำนวน ๔๐๐ คน
โดยมีการแบ่งรอบอบรมเป็น ๒ วัน ดังนี้
 - วันที่ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๕ แบ่งเป็นช่วงเช้า ๑๐๐ คน / ช่วงบ่าย ๑๐๐ คน
 - วันที่ ๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๕ แบ่งเป็นช่วงเช้า ๑๐๐ คน / ช่วงบ่าย ๑๐๐ คน
๗. เนื้อหา/หัวข้อการอบรม
 - รู้จริง เรื่องชะลอวัยและลดน้ำหนักยังงัยให้ได้ผลดี
 - กิจกรรมกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้
๘. แหล่งงบประมาณ
เงินบำรุงโรงพยาบาลบางพลี หมวด PP Non UC
๙. ประโยชน์/ผลที่ได้รับจากการอบรม
กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจในการดูแลตนเองเพิ่มขึ้น สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การออกกำลังกาย รวมทั้งควบคุมอาหารให้ได้ตามหลักการลดน้ำหนักยังงัยให้ได้ผลดี
๑๐. โอกาสพัฒนา
จากการวิเคราะห์ การทำแบบประเมิน และจัดกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากผู้เข้าอบรมโครงการ พบว่ากลุ่มวิทยากรส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ความเข้าใจในเรื่องการออกกำลังกายยังงัยให้ได้ผลดี รวมทั้งมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทแป้งเป็นส่วนมาก ไม่มีหลักในการควบคุมปริมาณอาหารในแต่ละมื้อ จึงเป็นโอกาสที่ผู้จัดทำจะสามารถพัฒนาต่อยอดโครงการ ต่อไป เพื่อสร้างความตระหนักในการหันมาดูแลตนเองมากขึ้น มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและลดดัชนีมวลกายให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ป้องกันโรคอ้วนและโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในอนาคต
๑๑. ประเมินผลโครงการ
กลุ่มเป้าหมายมีความรู้เพิ่มขึ้น โดยใช้แบบสอบถามประเมินความรู้ก่อนและหลังการอบรม ร้อยละ ๙๒.๕

กิจกรรมโครงการบางพลีสดใส ลดโรค ลดพุง



กิจกรรมโครงการบางพลีสดใส ลดโรค ลดพุง (ต่อ)



๑๒. สรุปรายเงินงบประมาณโครงการ จากเงินบำรุงโรงพยาบาลบางพลี หมวด PP Non UC
งบประมาณโครงการได้รับการสนับสนุน ๓๐,๐๐๐.- บาท
งบประมาณที่ใช้ไป ๓๐,๐๐๐.- บาท คงเหลือ ๐.- บาท

กำหนดการตามโครงการบางพลีสไตลด์ สดโรค ลดพุง
โรงพยาบาลบางพลี อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ ปีงบประมาณ ๒๕๖๕

สถานที่จัด ณ ห้องประชุมเขียน กาญจนพันธ์ โรงพยาบาลบางพลี

รุ่นที่ ๑ วันที่ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๕

- ๐๗.๔๕ - ๐๘.๑๕ น. ลงทะเบียน ชั่งน้ำหนัก วัด BMI วัดรอบพุง ทำแบบประเมินพฤติกรรม
พิธีเปิดการอบรมโครงการบางพลีสไตลด์ สดโรค ลดพุง
โดย ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบางพลี
- ๐๘.๑๕ - ๑๐.๑๕ น. บรรยาย "รู้จริง เรื่องชะลอวัยและลดน้ำหนักยังไงให้ได้ผลดี"
โดย พญ.ฉัตรดาว จางวางกร (แพทย์เวชศาสตร์ชะลอวัย)
- ๑๐.๑๕ - ๑๐.๓๐ น. พักรับประทานอาหารว่าง
- ๑๐.๓๐ - ๑๒.๓๐ น. บรรยาย "รู้จริง เรื่องชะลอวัยและลดน้ำหนักยังไงให้ได้ผลดี" (ต่อ)
โดย พญ.ฉัตรดาว จางวางกร (แพทย์เวชศาสตร์ชะลอวัย)
-กิจกรรมกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้
-ปิดการอบรม

รุ่นที่ ๒ วันที่ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๕

- ๑๒.๔๕ - ๑๓.๐๐ น. ลงทะเบียน ชั่งน้ำหนัก วัด BMI วัดรอบพุง ทำแบบประเมินพฤติกรรม
- ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. บรรยาย "รู้จริง เรื่องชะลอวัยและลดน้ำหนักยังไงให้ได้ผลดี"
โดย พญ.ฉัตรดาว จางวางกร (แพทย์เวชศาสตร์ชะลอวัย)
- ๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น. พักรับประทานอาหารว่าง
- ๑๕.๑๕ - ๑๗.๑๕ น. บรรยาย "รู้จริง เรื่องชะลอวัยและลดน้ำหนักยังไงให้ได้ผลดี" (ต่อ)
โดย พญ.ฉัตรดาว จางวางกร (แพทย์เวชศาสตร์ชะลอวัย)
-กิจกรรมกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้
-ปิดการอบรม

กำหนดการตามโครงการบางพลีสดใส ลดโรค ลดพุง
โรงพยาบาลบางพลี อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ ปีงบประมาณ ๒๕๖๕

สถานที่จัด บริษัท ซีบีแอนด์ (ประเทศไทย) จำกัด

รุ่นที่ ๓ วันที่ ๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๕

๐๗.๔๕ - ๐๘.๑๕ น.

ลงทะเบียน ชั่งน้ำหนัก วัด BMI วัดรอบพุง ทำแบบประเมินพฤติกรรม
พิธีเปิดการอบรมโครงการบางพลีสดใส ลดโรค ลดพุง
โดย ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบางพลี

๐๘.๑๕ - ๑๐.๑๕ น.

บรรยาย "รู้จริง เรื่องชะลอวัยและลดน้ำหนักยังไงให้ได้ผลดี"
โดย พญ.ฉัตรดาว จางวางกร (แพทย์เวชศาสตร์ชะลอวัย)

๑๐.๑๕ - ๑๐.๓๐ น.

พักรับประทานอาหารว่าง

๑๐.๓๐ - ๑๒.๓๐ น.

บรรยาย "รู้จริง เรื่องชะลอวัยและลดน้ำหนักยังไงให้ได้ผลดี" (ต่อ)
โดย พญ.ฉัตรดาว จางวางกร (แพทย์เวชศาสตร์ชะลอวัย)

-กิจกรรมกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้

-ปิดการอบรม

สถานที่จัด บริษัท รินไน (ประเทศไทย)

รุ่นที่ ๔ วันที่ ๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๕

๑๒.๔๕ - ๑๓.๐๐ น.

ลงทะเบียน ชั่งน้ำหนัก วัด BMI วัดรอบพุง ทำแบบประเมินพฤติกรรม

๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.

บรรยาย "รู้จริง เรื่องชะลอวัยและลดน้ำหนักยังไงให้ได้ผลดี"
โดย พญ.ฉัตรดาว จางวางกร (แพทย์เวชศาสตร์ชะลอวัย)

๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.

พักรับประทานอาหารว่าง

๑๕.๑๕ - ๑๗.๑๕ น.

บรรยาย "รู้จริง เรื่องชะลอวัยและลดน้ำหนักยังไงให้ได้ผลดี" (ต่อ)
โดย พญ.ฉัตรดาว จางวางกร (แพทย์เวชศาสตร์ชะลอวัย)

-กิจกรรมกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้

-ปิดการอบรม