

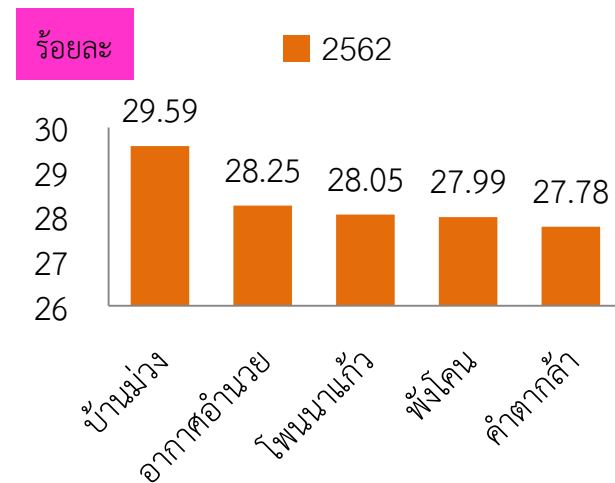
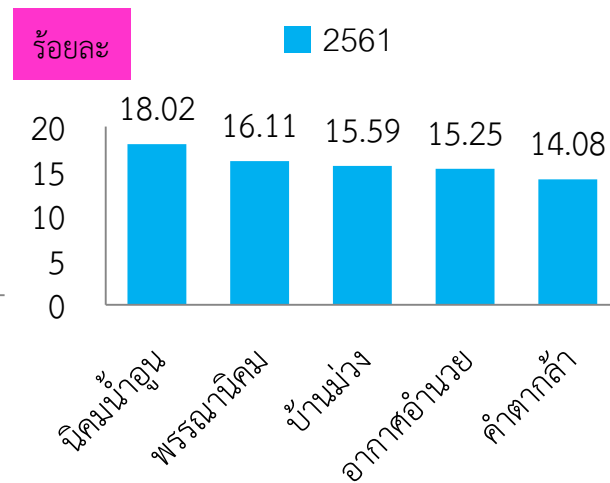
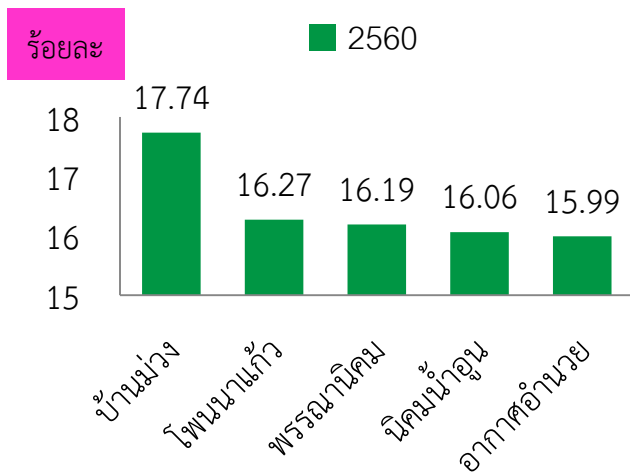
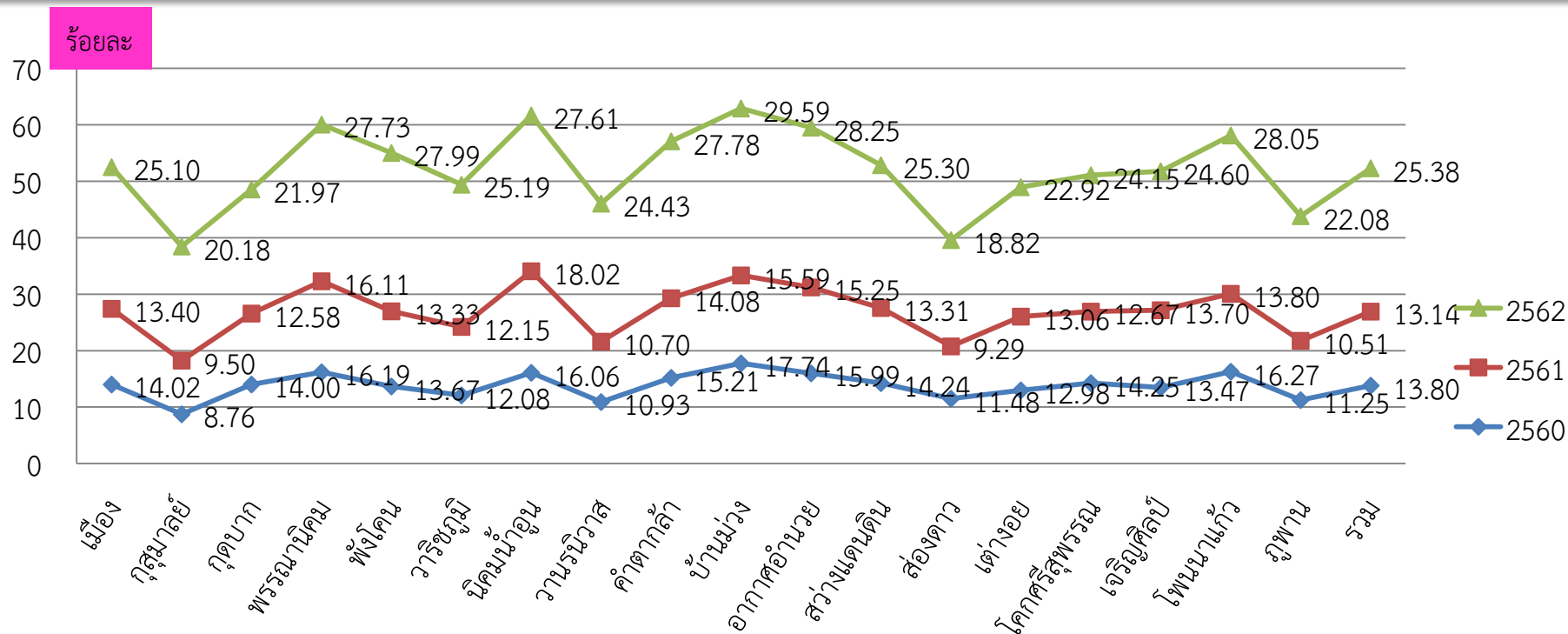
สรุปความก้าวหน้า

โครงการคืโตสกลหน้าไสหุ่นดีไม่มีโรค
ปี 2561- 2562 จังหวัดสกลนคร

แพทย์หญิงธีรรัตน์ พลราชม

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลกุสุมาลย์ และProject manager

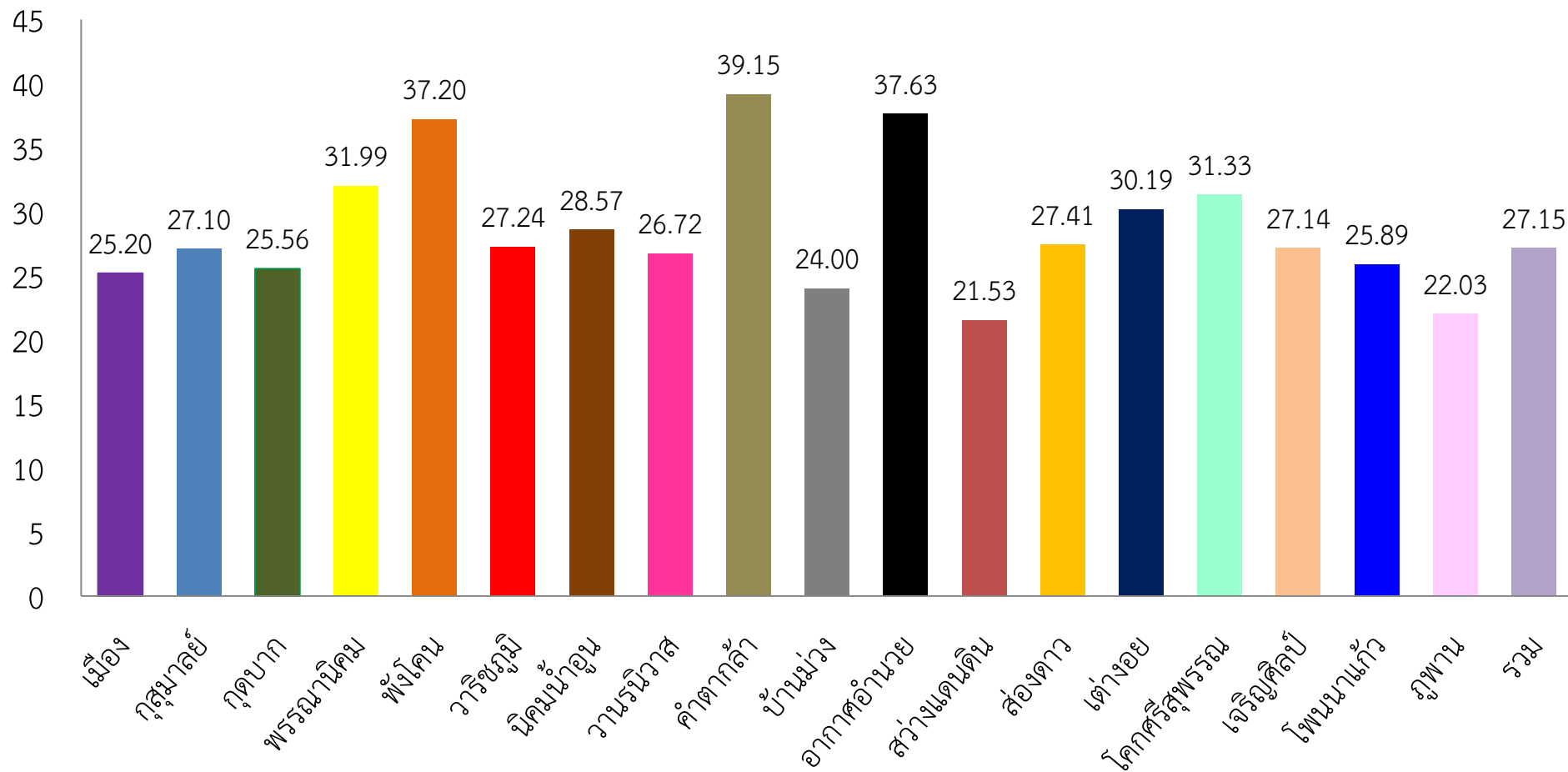
ประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไปที่มีภาวะอ้วน ปีงบประมาณ 2560 - 2562 จังหวัดสกลนคร



ที่มา : จากศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสกลนคร

ข้อมูลบุคลากรสาธารณสุขที่อ้วน (ข้าราชการและลูกจ้างทุกคน) แยกรายอำเภอ จังหวัดสกลนคร ปี 2562

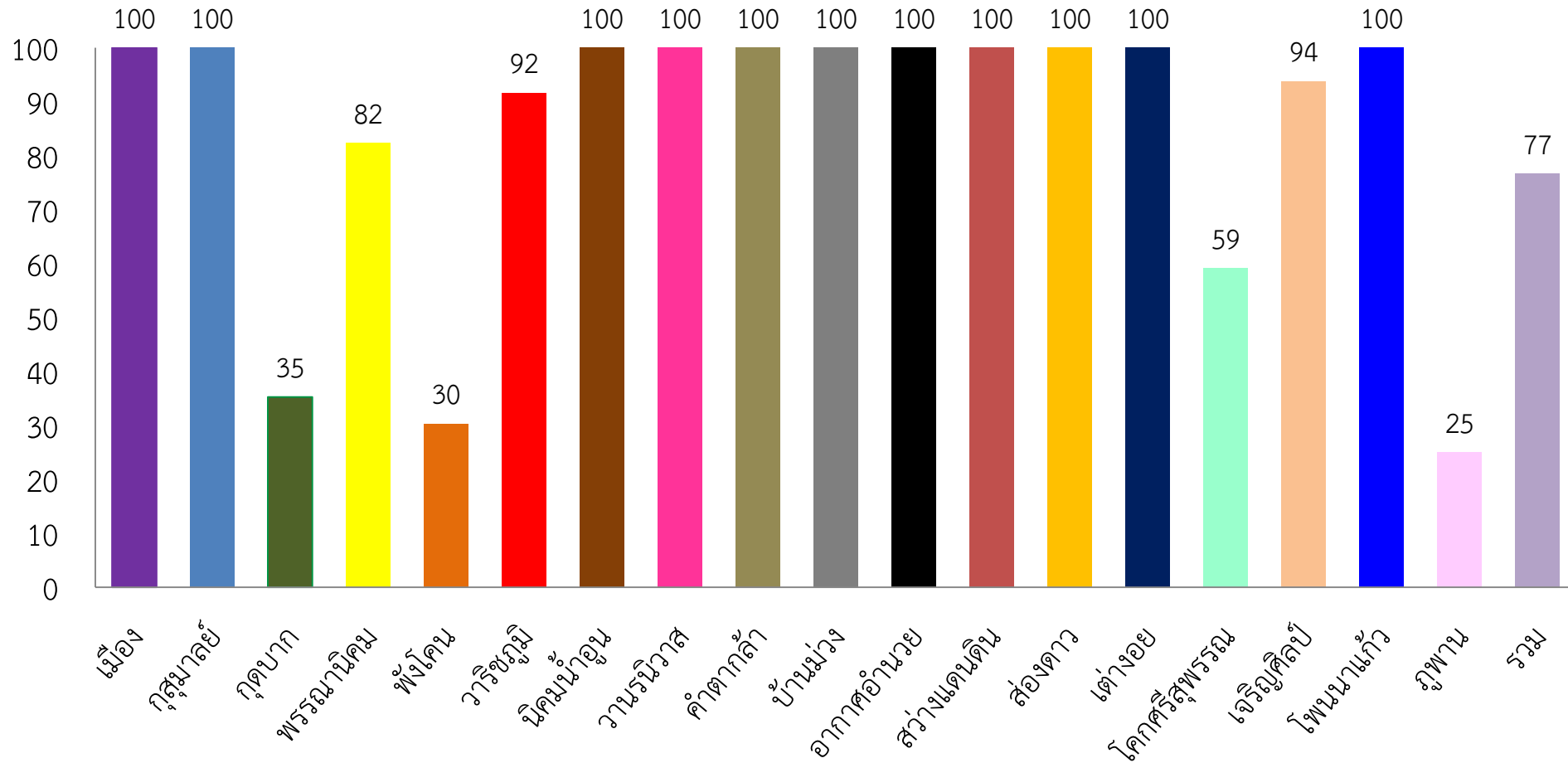
ร้อยละ



ที่มา : จากทุกอำเภอ ณ วันที่ 21 มีนาคม 2562

ข้อมูลบุคลากรสาธารณสุขที่น้ำหนักลดลงหลังเข้าร่วมโครงการคีโตสกลหน้าใสหุ่นดีไม่มีโรค แยกรายอำเภอ จังหวัดสกลนคร ปี 2562

ร้อยละ



ที่มา : จากทุกอำเภอ ณ วันที่ 21 มีนาคม 2562

การดำเนินการ DPAP clinic , 3อ. 2ส. แล้วทำไมประชาชนยังอ้วนลงพุงเพิ่มขึ้น

1. โครงการไม่ต่อเนื่อง ผู้นำ ผู้บริหาร นโยบายไม่จริงจัง
2. เจ้าหน้าที่ถูกบังคับ ขาดความจริงใจ ไม่มีแรงจูงใจ มีภาระงานเยอะ หรือเปลี่ยนผู้รับผิดชอบงาน ส่งผลให้ขาดการติดตาม
3. กลุ่มเข้าโครงการไม่ปฏิบัติต่อเนื่อง ขาดความตระหนัก ไม่เข้าใจว่าเกิดประโยชน์แก่ตนเอง ประชาชนคิดว่าเป็นผลประโยชน์ของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
4. ปัญหาจากพฤติกรรมรับประทานอาหาร ทำให้อ้วนเหมือนเดิม
5. การลดอาหาร ลดแคลอรี เพิ่มการออกกำลังกาย ทำให้สวนทางกับการดูแลสุขภาพ
6. เศรษฐกิจในครอบครัวไม่เอื้ออำนวย

วัตถุประสงค์ของโครงการคิโตสกลหน้าใสหุ่นดีไม่มีโรค

1. เพื่อสร้างแกนนำด้านสุขภาพในการเป็นโค้ช(Coach) ด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
2. เพื่อพัฒนาศักยภาพความรู้ความสามารถแก่ผู้ให้การศึกษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพแบบรายบุคคล
3. เพื่อสร้างบุคคล/กลุ่ม/ตำบล/อำเภอต้นแบบในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ดี และขยายกลุ่มให้มากขึ้น ในสัดส่วน 1:5
4. เพื่อให้ประชาชนในจังหวัดสกลนคร มีสุขภาพที่ดีหน้าใสหุ่นดีไม่มีโรค
5. เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ในการดูแลสุขภาพของผู้เข้าร่วมโครงการ
6. เพื่อขยายเครือข่าย จำนวนไม่น้อยกว่า 1,000 คน

ขั้นตอนการดำเนินงาน

มีคำสั่งคณะทำงานระดับจังหวัด

ดึงแกนนำที่ประสบความสำเร็จ 6 อำเภอ อำเภอโคกศรีสุพรรณ, อำเภอกุสุมาลย์, อำเภอเจริญศิลป์, อำเภอพรรณานิคม, อำเภอสว่างแดนดิน และอำเภออากาศอำนวย

ประชาสัมพันธ์ ผ่านการส่งหนังสือราชการ, บุคคลต้นแบบเป็นสื่อ (ครู, นายอำเภอ), ผ่านFacebook เพจ สกลนครชีวิตดี มีทัศนวิสัยสกลนคร

จัดอบรมโค้ช จำนวน 100 คน หลักสูตรMI + Coach อบรม 2 วัน

จัดอบรมกลุ่มเป้าหมาย 1,000 คน จำนวน 10 รุ่น หลักสูตรได้จากการถอดบทเรียนของผู้ที่ประสบความสำเร็จ

ขั้นตอนการดำเนินงาน

แบ่งโซนอำเภอ 3 โซนที่เป็นจุดแข็ง เพื่อจัดอบรม และให้อำเภอที่เป็นจุดแข็งช่วยเป็นที่ปรึกษาให้อำเภอที่ดำเนินการไม่ดี เพื่อการแข่งขันสร้างแรงฮึด และเพื่อมอบรางวัลปลายปี

1. สว่างแดนดิน -> เจริญศิลป์ ส่องดาว บ้านม่วง พังโคน
2. วานรนิวาส -> คำตากล้า วาริชภูมิ พรรณานิคม อากาศอำนวย
3. เมือง -> โคกศรีสุพรรณ กุสุมาลย์ เตาบ่อ โพนนาแก้ว ภูพาน กุดบาก นิคมน้ำอุ่น

กลุ่มเป้าหมายจะต้องเลือกโค้ชที่ผ่านการอบรม จำนวน 200 คน ที่อยู่ในอำเภอเดียวกัน

จัดทำคู่มือให้กับโค้ชและสมาชิก เพื่อให้เข้าใจหลัก ketogenic diet, intermittent fasting, exercise, sleeping, maintain

มีโปรแกรมบันทึกภาวะสุขภาพของโค้ชและสมาชิก เพื่อติดตามความก้าวหน้า

จัด Keto day ช่วงเดือน กรกฎาคม 2562 มอบรางวัลให้บุคคลที่เข้าร่วมโครงการแล้วประสบความสำเร็จ

ผู้เข้าร่วมโครงการ แล้วมีน้ำหนัลดลง

อำเภอ	(1) โรงพยาบาล							(2) สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ+โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล							(3) รวม =(1)+(2)						
	(1.1) บุคลากร ทั้งหมด	(1.2) คนอ้วน ทั้งหมด		(1.3) สมัครเข้า ร่วมโครงการและ กิน คีโตทั้งหมด		(1.4) น้ำหนัก ลดลงหลังกินคีโต		(2.1) บุคลากร ทั้งหมด	(2.2) คนอ้วน ทั้งหมด		(2.3) สมัครเข้า ร่วมโครงการ และกิน คีโตทั้งหมด		(2.4) น้ำหนัก ลดลงหลังกินคีโต		(3.1)บุค คลากร ทั้งหมด	(3.2) คนอ้วน ทั้งหมด		(3.3) สมัครเข้า ร่วมโครงการ และกิน คีโตทั้งหมด		(3.4) น้ำหนัก ลดลงหลังกินคีโต	
	จำนวน(คน)	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
เมือง	2,400	589	24.54	5	0.85	5	100.00	223	72	32.29	10	13.89	10	100.00	2,623	661	25.20	15	2.27	15	100.00
กุสุมาลย์	152	41	26.97	11	26.83	11	100.00	62	17	27.42	9	52.94	9	100.00	214	58	27.10	20	34.48	20	100.00
กุดบาก	130	30	23.08	21	70.00	2	9.52	50	16	32.00	13	81.25	10	76.92	180	46	25.56	34	73.91	12	35.29
พรรณานิคม	265	90	33.96	30	33.33	24	80.00	132	37	28.03	4	10.81	4	100.00	397	127	31.99	34	26.77	28	82.35
พังโคน	255	92	36.08	61	66.30	17	27.87	73	30	41.10	15	50.00	6	40.00	328	122	37.20	76	62.30	23	30.26
วาริชภูมิ	177	48	27.12	3	6.25	3	100.00	80	22	27.50	9	40.91	8	88.89	257	70	27.24	12	17.14	11	91.67
นิคมน้ำออน	90	26	28.89	6	23.08	6	100.00	29	8	27.59	4	50.00	4	100.00	119	34	28.57	10	29.41	10	100.00
วานรนิวาส	497	124	24.95	9	7.26	9	100.00	173	55	31.79	5	9.09	5	100.00	670	179	26.72	14	7.82	14	100.00
คำตากล้า	144	67	46.53	5	7.46	5	100.00	68	16	23.53	3	18.75	3	100.00	212	83	39.15	8	9.64	8	100.00
บ้านม่วง	276	70	25.36	22	31.43	22	100.00	99	20	20.20	10	50.00	10	100.00	375	90	24.00	32	35.56	32	100.00
อากาศอำนวย	279	116	41.58	12	10.34	12	100.00	93	24	25.81	2	8.33	2	100.00	372	140	37.63	14	10.00	14	100.00
สว่างแดนดิน	716	142	19.83	23	16.20	23	100.00	185	52	28.11	10	19.23	10	100.00	901	194	21.53	33	17.01	33	100.00
ส่องดาว	152	40	26.32	17	42.50	17	100.00	45	14	31.11	3	21.43	3	100.00	197	54	27.41	20	37.04	20	100.00
เต่างอย	119	24	20.17	14	58.33	14	100.00	40	24	60.00	3	12.50	3	100.00	159	48	30.19	17	35.42	17	100.00
โคกศรีสุพรรณ	180	59	32.78	8	13.56	8	100.00	53	14	26.42	14	100.00	5	35.71	233	73	31.33	22	30.14	13	59.09
เจริญศิลป์	145	34	23.45	20	58.82	19	95.00	65	23	35.38	12	52.17	11	91.67	210	57	27.14	32	56.14	30	93.75
โพนนาแก้ว	135	38	28.15	16	42.11	16	100.00	62	13	20.97	6	46.15	6	100.00	197	51	25.89	22	43.14	22	100.00
ภูพาน	157	32	20.38	5	15.63	1	20.00	70	18	25.71	3	16.67	1	33.33	227	50	22.03	8	16.00	2	25.00
รวม	6,269	1,662	26.51	288	17.33	214	74.31	1,602	475	29.65	135	28.42	110	81.48	7,871	2,137	27.15	423	19.79	324	76.60

ที่มา : จากทุกอำเภอ ณ วันที่ 21 มีนาคม 2562

ปัจจัยความสำเร็จของโครงการคีโตสกลหน้าใสหุ่นดีไม่มีโรค

1. สมัครใจเข้าร่วมโครงการ
2. อยากลดน้ำหนัก มุ่งมั่น มีเป้าหมายชัดเจน
3. มีวินัยในการปฏิบัติตนเอง
4. ไล่ติดตามต่อเนื่อง(ช่วงแรกทุกวัน) ให้คำปรึกษารายบุคคล
5. ขยายกลุ่มเครือข่ายผ่านสื่อประชาสัมพันธ์ การบอกต่อ และการ
6. เข้าใจการกินแบบคีโต
7. ผู้บริหารเข้าใจ กระตุ้นให้จัดอบรมขยายผลต่อไป หัวหน้างานและนักโภชนาการเข้าร่วมโครงการ และร่วมดำเนินการด้วย
8. มีกลุ่มไลน์จังหวัด อำเภอ และตำบลให้คำปรึกษา ติดตามต่อเนื่อง
9. มีต้นแบบที่ประสบผลสำเร็จ ทำให้เกิดแรงบันดาลใจ และอุดมการณ์แน่วแน่
10. ให้ข้อมูลประชาชน เน้นกินผักสดมากกว่า 400 กรัม
11. ประชาสัมพันธ์การขยายเครือข่าย โดยลงข้อมูลในเฟสบุค ไลน์ผลลัพธ์ ความดันโลหิตลดลง
12. ปรับพฤติกรรมที่ชอบให้อยู่ได้ เช่น กินเครื่องดื่มพกน้ำตาลเทียมและนมอัลมอลไปด้วย
13. เชิญหน่วยงานอื่นมาให้ความรู้ เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์
14. จัดบูท, สาธิตอาหาร, อุปกรณ์คีโต มีศูนย์ขายอุปกรณ์ ที่สหกรณ์ รพ.มีมุมนคีโต
15. ศึกษาข้อมูลจาก เพจ thai keto friends

ภาพก่อนและหลังของผู้เข้าร่วมโครงการ



2 เดือน 9 วัน ลด 10 โล

73 กก.

63 กก. ลด 10 กิโล
ในเวลา 2 เดือน



Before

After 4 M

After 9 M



ภาพก่อนและหลังของผู้เข้าร่วมโครงการ



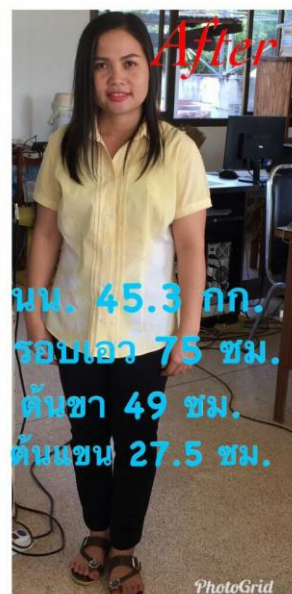
สมาชิก/ลูกทีมของโค้ช รัชนิวรรณ สสจ.สกลนคร

ภาพก่อนและหลังของผู้เข้าร่วมโครงการ



ทีมจากอำเภอวนรนิวาส

ภาพก่อนและหลังของผู้เข้าร่วมโครงการ



สมาชิก/ลูกทีมของโค้ช ชุติมา รพ. โพนนาแก้ว

ภาพก่อนและหลังของผู้เข้าร่วมโครงการ

ทีมคีโตโพชนาแก้ว



ภาพก่อนและหลังของผู้เข้าร่วมโครงการ

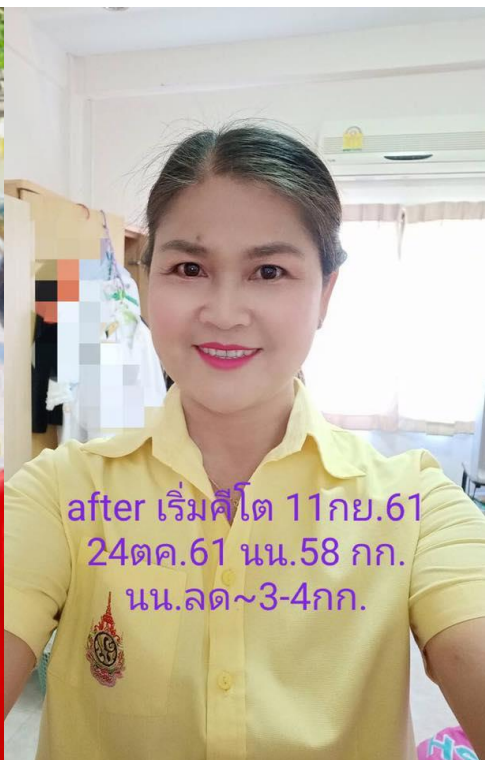


สมาชิก/ลูกทีมของโค้ชชิ่งนุช หลัง
กินคีโต 14 วัน น้ำหนักลด เริ่มสวยขึ้น



สมาชิก/ลูกทีมของโค้ช กมลทิพย์ รพ.สกลนคร

ภาพก่อนและหลังของผู้เข้าร่วมโครงการ



สมาชิก/ลูกทีมของโค้ช พูลธวรรณ สสอ. โคกศรีสุพรรณ

ภาพก่อนและหลังของผู้เข้าร่วมโครงการ



จากอำเภอฟังโคน

ภาพก่อนและหลังของผู้เข้าร่วมโครงการ



อำเภอนิคมน้ำอูน

ภาพก่อนและหลังของผู้เข้าร่วมโครงการ



Before 84 kg



After 76 kg

คีโต 1 เดือน



1 ต.ค. 2561
หนัก 98 kg



31 ต.ค. 2561
หนัก 93 kg



ก่อนและหลัง 1 เดือน..

น้ำหนัก 75 กิโลกรัม



ก่อนกิน 76



หลังกิน 71

เริ่มกินคีโต 26 กันยายน



ผ่องใสเถาตาจันทร์

ก่อน
66



หลัง 61.5

ULIKE

ภาพเมนูอาหารคีโต



ภาพเมนูอาหารคีโต



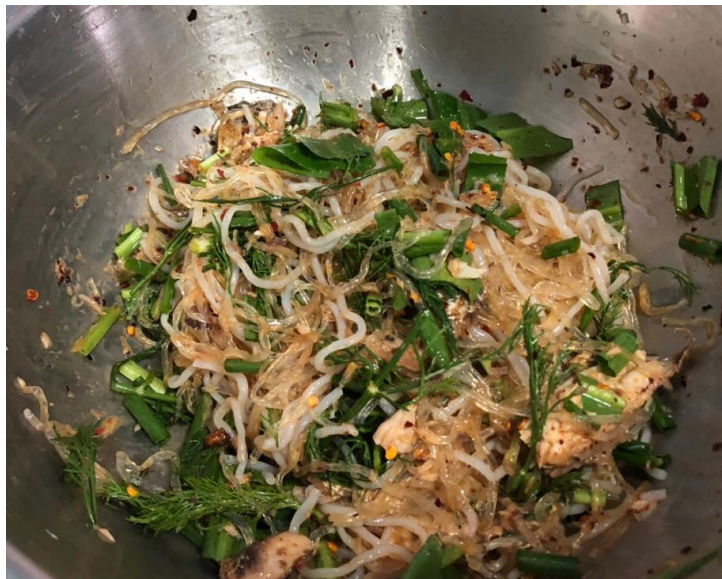
ภาพเมนูอาหารคีโต



ภาพเมนูอาหารคีโต



ภาพเมนูอาหารคีโต



ภาพเมนูอาหารว่างและเครื่องดื่มคีโต



