

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรพร เกิดมงคล
ภาควิชาพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
2. รองศาสตราจารย์ ดร.วศินา จันทศิริ
สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
3. นายแพทย์วิทยา สวัสดิวุฒิพงศ์
หัวหน้ากลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลแม่สอด ตาก

ภาคผนวก ข
แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

ID

--	--	--

คำชี้แจง แบบสอบถามพยาบาลกลุ่มเสี่ยงที่มีคอเลสเตอรอลสูง
เรื่อง ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจในการจัดการตนเองต่อระดับ
คอเลสเตอรอลของพยาบาลที่มีคอเลสเตอรอลสูง โรงพยาบาลแม่สอด
จังหวัดตาก

แบบสอบถามฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการทำวิทยานิพนธ์ในระดับปริญญาโท แขนง
วิชาการบริหารการพยาบาล สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช โดยมี
วัตถุประสงค์ที่จะศึกษาเปรียบเทียบความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการจัดการตนเองต่อระดับ
คอเลสเตอรอลของพยาบาลกลุ่มเสี่ยงที่มีคอเลสเตอรอลสูง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมใน
ระยะก่อนและหลังทดลอง และระยะติดตาม ผลการวิจัยครั้งนี้จะทำให้ทราบถึงผลของโปรแกรม
การเสริมสร้างพลังอำนาจการดูแลสุขภาพในการจัดการตนเอง เพื่อลดระดับคอเลสเตอรอล ซึ่งคาด
ว่าจะเป็นประโยชน์ต่อบุคลากรทางการพยาบาล ซึ่งเป็นทรัพยากรทางการบริหารที่สำคัญ และเพื่อ
นำแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ขยายผลสู่เจ้าหน้าที่กลุ่มอื่น ๆ และผู้ป่วยทั่วไป

ท่านเป็นผู้หนึ่งที่ได้รับคัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างของงานวิจัยครั้งนี้ คำตอบของท่านมีคุณค่า
อย่างยิ่งต่องานวิจัย ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลที่ได้รับจากท่านไว้เป็นความลับ โดยจะนำไปใช้เพื่อสรุป
ผลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริงและสมบูรณ์จะช่วยให้การวิจัยดำเนิน
ไปด้วยความถูกต้อง ผู้วิจัยใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดตอบคำถามตามความรู้ ความ
คิดเห็น พฤติกรรมสุขภาพอย่างรอบคอบให้ครบทุกข้อ

แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 4 ตอน มีจำนวน 8 หน้า รวม 86 ข้อ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะประชากร ข้อมูลเกี่ยวกับระดับไขมันใน
เลือด และปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดจำนวน 8 ข้อ

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับความรู้เรื่องคอเลสเตอรอล อาหาร การออกกำลังกาย
ความเครียด จำนวน 22 ข้อ

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นข้อมูลเกี่ยวกับเจตคติในการจัดการตนเอง เพื่อลด
คอเลสเตอรอล จำนวน 9 ข้อ

ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับทักษะการปฏิบัติในการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย
การจัดการกับความเครียด จำนวน 47 ข้อ

ขอขอบพระคุณในความกรุณาของท่าน
ทัศนีย์ จันโทสถ

ID

แบบสอบถาม

เรื่อง ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจในการจัดการตนเองต่อระดับ
คอเลสเตอรอลของพยาบาลที่มีคอเลสเตอรอลสูง โรงพยาบาลแม่สอด จังหวัดตาก

ตอนที่ 1 ข้อมูลสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าคำตอบที่ตรงกับสภาพความเป็นจริง และกรอก
รายละเอียดลงในช่องว่างที่กำหนดถ้าเลือกข้อนั้น ๆ

1. เพศ

1. ชาย 2. หญิง

2. อายุ.....ปี

3. สถานภาพสมรส

1. โสด 2. สมรส 3. ม่าย/หย่า/แยก

4. ศาสนา

1. พุทธ 2. คริสต์ 3. อิสลาม

5. วุฒิการศึกษา

1. ต่ำกว่าปริญญาตรี 2. ปริญญาตรี 3. สูงกว่าปริญญาตรี

6. ตำแหน่ง

1. หัวหน้างาน 2. พยาบาลประจำการ 3. อื่น ๆ ระบุ.....

7. หน่วยงานประจำในปัจจุบัน

1. หอผู้ป่วย 2. ห้องผ่าตัด 3. วิสัญญี

4. งานผู้ป่วยนอก 5. อื่น ๆ ระบุ.....

8. ระดับคอเลสเตอรอล.....มก./คค.

ตอนที่ 2 A แบบทดสอบวัดความรู้เรื่องคอเลสเตอรอล อาหาร การออกกำลังกาย ความเครียด

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง หน้าคำตอบที่เลือก

1. ใช่

2. ไม่ใช่

3. ไม่แน่ใจ/ไม่ทราบ

ข้อ	คำถาม	สำหรับผู้วิจัย
A1	ความรู้เกี่ยวกับคอเลสเตอรอล	
A 1.1	ระดับคอเลสเตอรอลที่พึงประสงค์ควรน้อยกว่า 200 มก./ดล. (ระดับที่พึงประสงค์ คือ ระดับที่ปลอดภัยจากการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด) <input type="checkbox"/> 1. ใช่ <input type="checkbox"/> 2. ไม่ใช่	<input type="checkbox"/>
A 1.2	ระดับแอลดีแอล (LDL) ที่พึงประสงค์ควรน้อยกว่า 100 มก./ดล. <input type="checkbox"/> 1. ใช่ <input type="checkbox"/> 2. ไม่ใช่	<input type="checkbox"/>
A 1.3	ระดับเอชดีแอล (HDL) ที่พึงประสงค์ควรมากกว่า หรือเท่ากับ 60 มก./ดล. <input type="checkbox"/> 1. ใช่ <input type="checkbox"/> 2. ไม่ใช่	<input type="checkbox"/>
A 1.4	ระดับไตรกลีเซอไรด์ที่พึงประสงค์ควรน้อยกว่า 150 มก./ดล. <input type="checkbox"/> 1. ใช่ <input type="checkbox"/> 2. ไม่ใช่	<input type="checkbox"/>
A 1.5	ดื่มน้ำเป็นอวัยวะในร่างกายที่สามารถสร้างคอเลสเตอรอลได้ <input type="checkbox"/> 1. ใช่ <input type="checkbox"/> 2. ไม่ใช่	<input type="checkbox"/>
A 1.6	การเกิดหลอดเลือดแข็งซึ่งเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ มักเกิดในคนอายุประมาณ 40 ปีขึ้นไป <input type="checkbox"/> 1. ใช่ <input type="checkbox"/> 2. ไม่ใช่	<input type="checkbox"/>
A 1.7	คนอ้วนหากลดน้ำหนักได้จะทำให้ระดับเอชดีแอลเพิ่มขึ้น <input type="checkbox"/> 1. ใช่ <input type="checkbox"/> 2. ไม่ใช่	<input type="checkbox"/>
A 2	ความรู้เกี่ยวกับอาหาร	
A 2.1	อาหารจำพวกเครื่องในสัตว์เป็นอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง <input type="checkbox"/> 1. ใช่ <input type="checkbox"/> 2. ไม่ใช่	<input type="checkbox"/>
A 2.2	แหล่งอาหารที่มีกรดไขมันชนิดทรานส์สูง ได้แก่ คุกกี้ โคนัท ไข่ทอด มันฝรั่งทอด กรดไขมันชนิดนี้จะเพิ่มระดับแอลดีแอลได้ <input type="checkbox"/> 1. ใช่ <input type="checkbox"/> 2. ไม่ใช่	<input type="checkbox"/>

ข้อ	คำถาม	สำหรับผู้วิจัย
A 2	ความรู้เกี่ยวกับอาหาร	
A 2.3	ปลาที่มีโอเมก้า 3 สูง ถ้ารับประทานปลาสดปลาแห้ง 3 ครั้ง จะสามารถเพิ่มระดับ HDL <input type="checkbox"/> 1. ใช่ <input type="checkbox"/> 2. ไม่ใช่	<input type="checkbox"/>
A 2.4	ท่านควรรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำทุกมื้ออาหาร เนื่องจากมีสารต้านอนุมูลอิสระ <input type="checkbox"/> 1. ใช่ <input type="checkbox"/> 2. ไม่ใช่	<input type="checkbox"/>
A 2.5	การหลีกเลี่ยงอาหารประเภททอด ผัด มาเป็นประเภทอบ นึ่ง ย่าง จะช่วยลดไขมันในอาหารได้ <input type="checkbox"/> 1. ใช่ <input type="checkbox"/> 2. ไม่ใช่	<input type="checkbox"/>
A 3	ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย	
A 3.1	การบริหารกล้ามเนื้อ จะสามารถลดปริมาณคอเลสเตอรอลได้ถึงร้อยละ 50 <input type="checkbox"/> 1. ใช่ <input type="checkbox"/> 2. ไม่ใช่	<input type="checkbox"/>
A 3.2	การออกกำลังกายแบบแอโรบิกสามารถควบคุมระดับคอเลสเตอรอลได้ <input type="checkbox"/> 1. ใช่ <input type="checkbox"/> 2. ไม่ใช่	<input type="checkbox"/>
A 3.3	การออกกำลังกายแบบแอโรบิกต้องใช้เวลายอย่างน้อย 6 – 8 สัปดาห์ติดต่อกัน จึงจะมีผลต่อการเพิ่มระดับเอชดีแอล <input type="checkbox"/> 1. ใช่ <input type="checkbox"/> 2. ไม่ใช่	<input type="checkbox"/>
A 3.4	การเดินเร็วครึ่งชั่วโมงต่อวัน สามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ถึงร้อยละ 30 – 60 <input type="checkbox"/> 1. ใช่ <input type="checkbox"/> 2. ไม่ใช่	<input type="checkbox"/>
A 3.5	การยืดกล้ามเนื้อแบบง่าย ๆ เพียงวันละ 1 – 2 ครั้งต่อวัน จะช่วยผ่อนคลายความเครียดได้ <input type="checkbox"/> 1. ใช่ <input type="checkbox"/> 2. ไม่ใช่	<input type="checkbox"/>

ข้อ	คำถาม	สำหรับผู้วิจัย
A 4	ความรู้เกี่ยวกับความเครียด	
A 4.1	ความเครียด หมายถึง ภัยที่เกิดขึ้นจริงหรือเกิดจากการตีความและมีผลคุกคามต่อร่างกายหรือจิตใจของคน <input type="checkbox"/> 1. ใช่ <input type="checkbox"/> 2. ไม่ใช่	<input type="checkbox"/>
A 4.2	ความเครียดแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ความเครียดเฉียบพลัน ความเครียดเฉียบพลันแบบต่อเนื่อง <input type="checkbox"/> 1. ใช่ <input type="checkbox"/> 2. ไม่ใช่	<input type="checkbox"/>
A 4.3	ความเครียดเฉียบพลันแบบต่อเนื่อง หมายถึง ความเครียดที่มักเกิดกับผู้ที่มีความรับผิดชอบมากเกินไป คนที่มีชีวิตไม่หยุดนิ่งฉุนเฉียวง่าย ขี้กังวล <input type="checkbox"/> 1. ใช่ <input type="checkbox"/> 2. ไม่ใช่	<input type="checkbox"/>
A 4.4	ความเครียดมีผลต่อคอเลสเตอรอล คือ ฮอรโมนที่เกี่ยวข้องกับความเครียดจะส่งสัญญาณให้เซลล์ไขมันในร่างกายปล่อยกรดไขมันเข้าสู่กระแสเลือด <input type="checkbox"/> 1. ใช่ <input type="checkbox"/> 2. ไม่ใช่	<input type="checkbox"/>
A 4.5	ความเครียดเป็นสาเหตุของการป่วยทางจิต ยังเป็นสาเหตุของการป่วยทางกาย <input type="checkbox"/> 1. ใช่ <input type="checkbox"/> 2. ไม่ใช่	<input type="checkbox"/>

ตอนที่ 3 B แบบประเมินเจตคติในการจัดการตนเองต่อระดับคอเลสเตอรอล

คำชี้แจง ขอให้ท่านอ่านข้อความต่อไปนี้แล้วพิจารณาความคิดเห็นต่อข้อความ
นั้น กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน ในช่องที่ท่านเห็นด้วย
ระดับความคิดเห็น

- 1 หมายถึง น้อยที่สุด
- 2 หมายถึง น้อย
- 3 หมายถึง ปานกลาง
- 4 หมายถึง มาก
- 5 หมายถึง มากที่สุด

ข้อ	ความคิดเห็น	ระดับความคิดเห็น					สำหรับ ผู้วิจัย
		1 น้อยที่สุด	2 น้อย	3 ปานกลาง	4 มาก	5 มากที่สุด	
B 1	การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเพื่อสร้างสุขภาพจะทำให้ สุขภาพแข็งแรงขึ้น เป็นสิ่งที่บุคคลต้องสร้างเอง						<input type="checkbox"/>
B 2	การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเรื่องอาหาร ออกกำลังกาย เป็นสิ่งที่ทำให้คอเลสเตอรอลลดลง						<input type="checkbox"/>
B 3	การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในเรื่องอาหาร ออก กำลังกาย ความเครียด เป็นความตั้งใจของท่าน						<input type="checkbox"/>
B 4	การบันทึกรายการอาหารที่รับประทานจะช่วยให้การ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมรับประทานอาหารได้ผล						<input type="checkbox"/>
B 5	การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ต้องทำทุกวัน						<input type="checkbox"/>
B 6	การมีสุขภาพดีทำให้ท่านดูเป็นคนน่าเชื่อถือ						<input type="checkbox"/>
B 7	การออกกำลังกายทำให้หลับสบาย มีพลัง สดใส ช่วยคลายเครียด						<input type="checkbox"/>
B 8	การจัดการกับความเครียดต้องเริ่มที่การปรับตัวเอง ท่าน						<input type="checkbox"/>
B 9	การรู้จักผ่อนคลายหรือมีความสุขกับชีวิตเป็นทางออก ที่สำคัญต่อคุณภาพชีวิต						<input type="checkbox"/>

ตอนที่ 4 C แบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง 1. ขอให้ท่านอ่านรายการอาหารในแต่ละข้อให้ครบถ้วน

2. ขอให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในข้อที่ท่านเลือก ซึ่งตรงกับความเป็นจริงตามความถี่ในการบริโภคอาหารของท่าน

ภายใน 3 เดือนที่ผ่านมา โดยมีระดับความถี่ในการบริโภคดังนี้

1 = ไม่กินเลย

4 = 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์

6 = 1 ครั้งต่อวัน

2 = น้อยกว่า 1 ครั้งต่อเดือน

5 = 4-6 ครั้งต่อสัปดาห์

7 = มากกว่า 1 ครั้งต่อวัน

3 = 1-3 ครั้งต่อเดือน

ข้อ	ท่านบริโภคอาหารประเภทต่อไปนี้บ่อยเพียงใด	ระดับความถี่ในการบริโภค							สำหรับ ผู้วิจัย
		1	2	3	4	5	6	7	
C 1	รายการอาหารที่รับประทาน								
C 1.1	หมูสามชั้น ขาหมู หมูบด หนั๋งเบ็ด หนั๋งไก่ ซีโรง กระดุกอ่อน เครื่องในสัตว์	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
C 1.2	เนื้อหมู/เนื้อวัวไม่ติดมัน ไก่ไม่ติดหนัง	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
C 1.3	กุ้ง หอย ปลาหมึก	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
C 1.4	ปลา	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
C 1.5	อาหารที่มีไขมันสูง เช่น กุนเชียง ไส้กรอก หมูยอ แฉะหมู หมูหวาน	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
C 1.6	อาหารพื้นเมือง เช่น แกงฮังเล แกงอ่อม ลาบ ดัมแซบ	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
C 1.7	อาหารทอดทุกชนิด	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
C 1.8	อาหารที่มีกะทิ เช่น แกงเผ็ด ต้มข่า กลัวยาวชี่ ขนมหวาน	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
C 1.9	อาหารจานด่วน เช่น ข้าวมันไก่ ผัดไทย ผัดซีอิ้ว ข้าว หมูกรอบ	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
C 1.10	อาหารที่มีเนยและแป้ง เช่น เค้ก คุกกี้ โดนัท	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
C 1.11	อาหารหวาน เช่น ทองหยิบ ฟอยทอง ของเชื่อม	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
C 1.12	ขนมขบเคี้ยว เช่น มันฝรั่งทอด (เลย์ ปาปี้ก้า ฮานามิ)	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
C 1.13	กาแฟ/ชา	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
C 1.14	น้ำผลไม้สด	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>

ข้อ	ท่านบริโภคอาหารประเภทต่อไปนี้บ่อยเพียงใด	ระดับความถี่ในการบริโภค							สำหรับ ผู้วิจัย
C 1	รายการอาหารที่รับประทานอาหาร								
C 1.15	นมสด นมพร่องมันเนย นมเปรี้ยว/โยเกิร์ตกระป๋อง	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
C 1.16	นมขาดมันเนย	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
C 1.17	ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ เมล็ดธัญพืช	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
C 1.18	ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เช่น เต้าฮู้ น้ำเต้าฮู้	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
C 1.19	ขนมที่กึ่งสำเร็จรูป เช่น มาม่า ยำยำ	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
C 1.20	ผักที่มีกากใยสูง เช่น กระฉ่ำ กวางตุ้ง ผักบุ้ง ผักกระเฉด ผักพื้นบ้าน	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
C 1.21	ผักที่มีกากใยน้อย เช่น ผักทอง มะเขือ บวบ	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
C 1.22	ผลไม้ที่มีกากใยสูง เช่น ฝรั่ง ส้ม แอปเปิ้ล มะละกอ	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
C 1.23	ผลไม้ที่มีน้ำตาลสูง เช่น องุ่น ขนุน ละมุด เงาะ	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
	ลำไย ลิ้นจี่ มะม่วง ลองกอง								
C 1.24	ทุเรียน	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>

C 2 แบบประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกาย

คำชี้แจง 1. ในส่วนนี้เป็นแบบประเมินเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายภายใน 3 เดือนที่ผ่านมา

2. ขอให้ท่านอ่านคำถามอย่างเข้าใจ แล้วจึงพิจารณาเลือกคำตอบตามความถี่ที่เป็นจริงในชีวิตประจำวัน

โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง

- 1 = ไม่เคยทำเลย/ไม่ใช่ 4 = 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ 6 = 1 ครั้งต่อวัน (ทุกวัน)
 2 = น้อยกว่า 1 ครั้งต่อเดือน 5 = 4-6 ครั้งต่อสัปดาห์ 7 = มากกว่า 1 ครั้งต่อวัน
 3 = 1-3 ครั้งต่อเดือน

ข้อ	โดยทั่วไปท่านมีกิจกรรมทางกายต่อไปนี้บ่อยเพียงใด	ระดับความถี่							สำหรับผู้วิจัย
		1	2	3	4	5	6	7	
C2	กิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย								
C 2.1	ลักษณะการทำงานของท่านคือ นั่งหรือยืนอยู่กับที่นานกว่า 10 นาที	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
C 2.2	มีการออกแรงอย่างหนักเป็นเวลาตั้งแต่ 10 นาทีขึ้นไปในแต่ละครั้ง เช่น ยกของหนัก ทำสวน ขุดดิน	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
C 2.3	ท่านต้องออกแรงปานกลางเป็นเวลาตั้งแต่ 10 นาทีขึ้นไปในแต่ละครั้ง เช่น เดินในที่ทำงาน ทำงานบ้าน ทำครัว	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
C 2.4	มีกิจกรรมเดินที่นานกว่า 10 นาที เช่น เดินไปทำงาน เดินไปจ่ายตลาด	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
C 2.5	กิจกรรมขามว่างจากการทำงานท่านเดินไปมานานกว่า 10 นาที เช่น เดินเล่น เดินย่อยอาหาร	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
C 2.6	ท่านมีกิจกรรมออกกำลังกายอย่างหนักเป็นเวลาตั้งแต่ 10 นาทีขึ้นไปในแต่ละครั้ง เช่น เต้นแอโรบิก วิ่ง เล่นกีฬาอย่างหนัก ยกน้ำหนัก ฟิตเนส ว่ายน้ำ	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
C 2.7	เวลาว่างจากการทำงานท่านมีกิจกรรมการออกกำลังกายแบบปานกลางเป็นเวลาตั้งแต่ 10 นาทีขึ้นไปในแต่ละครั้ง เช่น เดินเร็ว โยคะ ขี่จักรยาน	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
C 2.8	ท่านเคยบริหารเสริมสร้างกล้ามเนื้อตั้งแต่ 10 นาทีขึ้นไป	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
C 2.9	ท่านเคยยืดกล้ามเนื้อเพื่อเสริมความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>

C 3 แบบประเมินพฤติกรรมจัดการกับความเครียด

คำชี้แจง 1. ขอให้ท่านประเมินระดับการปฏิบัติตัวเมื่อเกิดความเครียด โดยให้ตรงกับความเป็นจริง
สำหรับท่านมากที่สุด

โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง

2. การเลือกคำตอบมีหลักเกณฑ์ดังนี้

1 = ไม่เคยทำ

3 = ทำบ่อย

2 = ทำเป็นครั้งคราว

4 = ทำเป็นประจำ

การปฏิบัติตัวเมื่อเกิดความเครียด

ข้อ	กิจกรรม	ระดับการปฏิบัติเมื่อเกิด ความเครียด				สำหรับผู้วิจัย
		1	2	3	4	
C3	การปฏิบัติตัวเมื่อเกิดความเครียด					
C 3.1	ออกกำลังกาย เล่นกีฬา เดินเล่น					<input type="checkbox"/>
C 3.2	พูด ระบายกับผู้อื่น/เพื่อนสนิท					<input type="checkbox"/>
C 3.3	หางานอดิเรกทำ ปลุกต้นไม้ อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ วีดีโอ ฟังเพลง					<input type="checkbox"/>
C 3.4	ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น/ไม่คิดมาก					<input type="checkbox"/>
C 3.5	เรียนรู้หาวิธีการแก้ปัญหา					<input type="checkbox"/>
C 3.6	นั่งสมาธิ สวดมนต์ ไหว้พระ อธิษฐาน/ ละหมาด					<input type="checkbox"/>
C 3.7	เก็บไว้คนเดียว ไม่พูดคุยกับใคร					<input type="checkbox"/>
C 3.8	ระบายกับสิ่งของ					<input type="checkbox"/>
C 3.9	ทำร้ายตนเอง					<input type="checkbox"/>
C 3.10	กินยานอนหลับ					<input type="checkbox"/>
C 3.11	กินอาหาร กินขนมขบเคี้ยว					<input type="checkbox"/>
C 3.12	ทำร้ายผู้อื่น					<input type="checkbox"/>
C 3.13	ไม่รับรู้ ไม่อยากคิดอะไรทั้งสิ้น					<input type="checkbox"/>
C 3.14	ไปพบนักจิตวิทยา					<input type="checkbox"/>

ภาคผนวก ก

**กำหนดการฝึกอบรมการเสริมสร้างพลังอำนาจในการจัดการตนเองต่อระดับคอเลสเตอรอล
ของพยาบาลที่มีคอเลสเตอรอลสูง**

**รายละเอียดการอบรมการเสริมสร้างพลังอำนาจในการจัดการตนเองต่อระดับคอเลสเตอรอล
ของพยาบาลที่มีคอเลสเตอรอลสูง**

กำหนดการอบรมเชิงปฏิบัติการ
การเสริมสร้างพลังอำนาจในการจัดการตนเองต่อระดับคอเลสเตอรอล
ของพยาบาลที่มีคอเลสเตอรอลสูง
วันที่ 14 – 15 มิถุนายน พ.ศ. 2550
ณ ห้องประชุมเพชรชมพู อาคารเฉลิมพระเกียรติ 6 รอบ พระชนมพรรษา

วันที่ 14 มิถุนายน 2550

เวลา	หัวข้อเรื่อง	วิทยากร
08.00 – 08.30 น.	- ลงทะเบียน - บรรยายพิเศษ สถานการณ์ภาวะสุขภาพของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลแม่สอด (30 นาที) - ตอบแบบสอบถาม (30 นาที) - กิจกรรมสัมพันธ์ (30 นาที) - ประเมินความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ - ประเมินความเสี่ยงต่อโรคอัมพฤกษ์	ทีมวิทยากร คุณปราณี มหาศักดิ์พันธ์ พยาบาลอาชีวอนามัย คุณทัศนีย์ จันโทสถ พยาบาลผู้ป่วยนอก คุณสุรัญ ยอดสุวรรณ พยาบาลงานสุขศึกษา
10.00 – 10.15 น.	- พักรับประทานอาหารว่าง	
10.15 – 12.00 น.	- กินอย่างไรไม่เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง	คุณวันทิพย์ หรั่งรัตนพันธ์ โภชนาการ
12.00 – 13.00 น.	- พักรับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 – 13.15 น.	- กิจกรรมสัมพันธ์	คุณสุรัญ ยอดสุวรรณ
13.15 – 14.15 น.	- โรคหัวใจและหลอดเลือดสมองเกิดได้อย่างไร	นพ. โรจนศักดิ์ ทองคำเจริญ นายแพทย์เวชปฏิบัติครอบครัว คุณศศิศ บุญมี
14.15 – 15.00 น.	- กลไกการย่อยและสะสมคอเลสเตอรอลในร่างกาย	
15.00 – 15.15 น.	- พักรับประทานอาหารว่าง	
15.15 – 15.30 น.	- กิจกรรมสัมพันธ์	คุณสุรัญ ยอดสุวรรณ
15.30 – 16.30 น.	- ประสพการณ์การดูแลตนเอง * ผู้ป่วยโรคหัวใจขาดเลือดไปเลี้ยง * ผู้ป่วยโรคอ้วนและ HT	คุณชิต บุญมาก นักวิชาการสาธารณสุข

วันที่ 15 มิถุนายน 2550

เวลา	หัวข้อเรื่อง	วิทยากร
08.00 – 08.30 น.	- ลงทะเบียน	
08.30 – 08.45 น.	- กิจกรรมสัมพันธ์	คุณสุรัญ ยอดสุวรรณ
08.45 – 10.00 น.	- การจัดการความเครียด “ลดเครียดลดคอเลสเตอรอล”	คุณปรีชา เพ็ญสำอางค์ (นักจิตวิทยา) คุณคำแว่น เขื่อนเป็ก (พยาบาลจิตเวช)
10.00 – 10.15 น.	- พักรับประทานอาหารว่าง	
10.15 – 12.00 น.	- การออกกำลังกายเพื่อลดคอเลสเตอรอล	คุณสถาพร คงสมพงษ์ (นักกายภาพบำบัด) คุณศรินทร์ทิพย์ ทองจิตติ (นักกายภาพบำบัด)
12.00 – 13.00 น.	- พักรับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 – 13.45 น.	- เกมสโคโนโซ - กิจกรรมสัมพันธ์	คุณสุรัญ ยอดสุวรรณ คุณกนวรรณ เพชรก้อน (นักวิชาการสาธารณสุข)
13.45 – 14.45 น.	- การเสริมสร้างพลังอำนาจในการจัดการ ตนเองเพื่อลดระดับคอเลสเตอรอล	คุณทัศนีย์ จันโทสถ
14.45 – 15.00 น.	- พักรับประทานอาหารว่าง	
15.00 – 16.00 น.	- แบบบันทึก “กลยุทธ์ควบคุมไขมันร้ายแผน 12 สัปดาห์ - ตอบแบบสอบถามหลังอบรม	คุณทัศนีย์ จันโทสถ
16.00 – 16.30 น.	- ประเมินผลการอบรม - กิจกรรมอำลา	คุณชิต บุญมาก คุณกนวรรณ เพชรก้อน

การอบรมการเสริมสร้างพลังอำนาจในการจัดการตนเอง

ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดอบรมการเสริมสร้างพลังอำนาจในการจัดการตนเองเพื่อควบคุมระดับคอเลสเตอรอลของพยาบาลที่มีคอเลสเตอรอลสูง ของโรงพยาบาลแม่สอด ใช้เวลา 2 วัน คือวันที่ 14-15 มิถุนายน 2550 ตั้งแต่เวลา 08.30-16.30 น. โดยกิจกรรมที่ใช้ในการอบรมครั้งนี้ การบรรยาย กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การฝึกปฏิบัติ การเรียนรู้จาก วิชิตี จากผู้ป่วยที่ป่วยเป็นโรคหัวใจขาดเลือด เกมส์ มีรายละเอียดในการดำเนินการอบรมดังนี้

วันที่ 14 มิถุนายน 2550

เริ่มต้นด้วยการลงทะเบียน แจกเอกสารในการอบรม พิธีเปิดแล้ว วิทยากรชี้แจงกำหนดการอบรม จากนั้นให้ผู้เข้าอบรมทำแบบทดสอบความรู้ แบบประเมินเจตคติ แบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย การจัดการความเครียด ก่อนที่จะเริ่มอบรม ได้คะแนนเฉลี่ยความรู้เท่ากับ 14.30 จากคะแนนเต็ม 22 ได้ค่าเฉลี่ยเจตคติเท่ากับ 4.10 คะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเท่ากับ 4.44 คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายเท่ากับ 2.98 คะแนนการจัดการความเครียดเท่ากับ 3.29

เมื่อผู้เข้าอบรมทำแบบทดสอบเรียบร้อยแล้ว วิทยากรเริ่มนำเข้าสู่การอบรมโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ด้วยกิจกรรมประกอบเพลง “สวัสดี” และเพลง “ความรัก” เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อม และสร้างความเป็นกันเอง กิจกรรมต่อไปเป็นการเริ่มเข้าสู่ขั้นตอนการเสริมสร้างพลังอำนาจ ขั้นตอนที่ 1 การค้นหาสภาพการณ์จริง ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยได้ให้ผู้เข้าอบรมทบทวนผลการตรวจคอเลสเตอรอลของตนเองเทียบกับเกณฑ์ที่พึงปรารถนา ชั่งน้ำหนัก และคำนวณค่าดัชนีมวลกาย เปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติของคนไทย วัดรอบเอวของตนเองเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน และให้ประเมินความเสี่ยงต่อโรคหัวใจขาดเลือด ประเมินความเสี่ยงต่อโรคอัมพฤกษ์อัมพาต เพื่อให้ทราบโอกาสการเกิดโรค เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้ค้นหาสภาพที่เกิดขึ้นกับตนเอง จากนั้นเป็นการนำเสนอผลการตรวจสุขภาพของเจ้าหน้าที่ ย้อนหลัง 3 ปี ซึ่งผลการตรวจสุขภาพของเจ้าหน้าที่นั้นพบกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังเพิ่มขึ้นทุกๆปี เมื่อปล่อยไว้เช่นนี้ก็จะมีความท้อป่วยไปเรื่อยๆ หลังจากนั้นเป็นกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้เปลี่ยนอิริยาบถ มีความตื่นตัวตลอด ซึ่งเป็นหลักการของการเรียนรู้แบบเสริมสร้างพลังอำนาจ สำหรับขั้นตอนที่ 1 นี้เป็นการเตรียมความพร้อมผู้เข้าอบรมเข้าสู่ขั้นตอนที่ 2 คือ การสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ

ขั้นตอนที่ 2 คือ การสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ วิทยากรได้ให้ความรู้เรื่องภาวะคอเลสเตอรอลสูงในเลือด โดยชี้ประเด็นของโทษของการเกิดภาวะคอเลสเตอรอลสูงในเลือด แสดงภาพกระบวนการเกิดคอเลสเตอรอลจับผนังหลอดเลือดแดงจนเกิดหลอดเลือดแข็งและอุดตันในที่สุด ปัจจัยและสาเหตุที่ทำให้ไขมันในเลือดผิดปกติ ฉายวิชิตี การผ่าตัดการตัดต่อเส้นเลือดที่

ไปเลี้ยงหัวใจที่เกิดจากไขมันอุดตัน ที่เกิดจากสาเหตุการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด ประกอบการบรรยาย และให้ความรู้เกี่ยวกับโรคที่เกิดจากสาเหตุคอเลสเตอรอลสูง ทั้งนี้เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้สะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทบทวนสถานการณ์อย่างรอบครอบ เพื่อแสวงหาทางเลือก เกิดมุมมองใหม่ ให้ความรู้ จะส่งผลให้ผู้เข้าอบรมได้พัฒนาตนเองขึ้น ในขั้นตอนนี้จะช่วยให้เกิดการพัฒนาคำรู้สึกมีพลังอำนาจในการควบคุมตนเอง ทำให้รู้สึกเข้มแข็ง มีความสามารถและมีพลังเพิ่มขึ้น

ในช่วงบ่ายของการอบรมวันแรก ก่อนจะเข้าสู่บทเรียน วิทยากรได้ใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ด้วยกิจกรรมประกอบเพลง เพื่อให้เกิดความพร้อมก่อนการเรียนรู้ ขั้นตอนที่ 3 คือ การตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติกิจกรรมที่เหมาะสมและลงมือปฏิบัติ ขั้นตอนนี้ผู้วิจัยได้ใช้กิจกรรมการให้ความรู้ที่เกี่ยวกับ การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด โดยวิธีการบรรยาย สาธิต บอร์ดนิทรรศการแสดงตัวอย่างอาหารที่ควรรับประทาน อาหาร ฝึกปฏิบัติ อภิปรายกลุ่ม ช่วงบ่ายวันนี้เป็นเรื่องของการบริโภคอาหาร บรรยายโดยโภชนากร เนื้อเรื่องประกอบด้วย อาหารที่มีไขมันอิ่มตัว ไขมันไม่อิ่มตัว ไขมันทรานส์ อาหารที่มีสารอนุมูลอิสระ อาหารที่มีกากใยและอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ สัดส่วนอาหารที่ควรรับประทานใน 1 วัน แสดงตัวอย่างปริมาณอาหาร 1 ส่วนของอาหารแต่ละประเภทและจำนวนแคลอรี เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้พิจารณาและเลือกในการรับประทานให้เหมาะสม พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติการคำนวณแคลอรีจากอาหารจานด่วนที่มีขายประจำอยู่ในโรงพยาบาล โดยวิทยากรและผู้ช่วยตรวจอาหารแต่ละประเภทที่อยู่ในงาน ให้ผู้เข้าอบรมเป็นผู้กดเครื่องคิดเลข ช่วงท้ายวิทยากรให้แบ่งกลุ่มเพื่อให้กลุ่มได้ฝึกเลือกเมนูใน 1 วันแต่ละมือควรรับประทานอาหารประเภทใดบ้าง โดยกำหนดจำนวนแคลอรีให้แต่ละกลุ่ม จากนั้นให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ จากนั้นวิทยากรให้ข้อเสนอแนะปรับเมนูให้เหมาะสมในแต่ละมือ ในกิจกรรมการให้ความรู้เรื่องอาหารนี้ผู้วิจัยมุ่งให้เกิดความรู้ในเรื่องการบริโภคอาหาร เพื่อส่งผลถึงการตัดสินใจในเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเองและพร้อมที่จะลงมือปฏิบัติ

ในช่วงสุดท้ายของการอบรมในวันแรก ได้จัดให้มีการถ่ายทอดประสบการณ์การดูแลตนเองของผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจขาดเลือด และผู้ป่วยที่เคยมีไขมันในเลือดสูงและมีภาวะความดันโลหิตสูงต้องรับประทานยา วิทยากรได้จัดรูปแบบการนำเสนอแบบการสัมภาษณ์ ผู้ป่วยได้เล่าถึงวิถีชีวิตเมื่อครั้งที่ยังไม่ป่วยด้วยการรับประทานอาหารตามใจชอบ ไม่เคยออกกำลังกาย ชีวิตประจำวันเต็มไปด้วยความเครียดมีแต่งานตลอดเวลา เมื่อทำงานสร้างฐานะอยู่ในระดับที่พอใจแล้วพบว่าตนเองป่วยเกือบจนเอาตัวไม่รอด ผู้ป่วยได้เล่าถึงความรู้สึกขณะที่ป่วย เล่าอาการที่รู้สึกทรมาน ความรู้สึกที่สูญเสียความเป็นตัวตน หลังจากรู้ว่าป่วยจึงต้องหันกลับมาดูแลเรื่องอาหารการออกกำลังกาย และการผ่อนคลายความเครียด ณ ปัจจุบันนี้ผู้ป่วยสามารถเป็นนักกีฬามาราธอน

สามารถวิ่งได้ไกลถึง 20 ก.ม. ทำให้ผู้เข้าอบรมได้สะท้อนคิดเกิดเจตคติต่อการจัดการตนเอง เพื่อควบคุมระดับคอเลสเตอรอล

วันที่ 15 มิถุนายน 2550

เริ่มการอบรมในวันที่สอง วิทยากรแจ้งกำหนดการการอบรมในวันนี้ ก่อนเริ่มบทเรียนวิทยากรได้เริ่มด้วยกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเกิดความเป็นกันเอง มีความสนุกสนานอารมณ์แจ่มใส มีความพร้อมที่จะเรียนรู้ กิจกรรมความรู้อันดับต่อไปคือกิจกรรมความรู้เรื่องการจัดการความเครียด เนื้อหาประกอบด้วย ความหมายของความเครียด ชนิดของความเครียด กลไกความเครียดมีผลต่อคอเลสเตอรอลอย่างไร แนะนำวิธีสร้างความสุขให้กับตนเอง ฝึกปฏิบัติวิถีคลายเครียด 3 วิธี วิธีแรกคือการฝึกสมาธิ โดยวิทยากรให้ผู้เข้าอบรมนั่งหลังตรงชิดผนังเก้าอี้ แล้วหลับตา จากนั้นวิทยากรเคาะระฆังเล็กนาน 6 นาที ให้ผู้เข้าอบรมนับจำนวนครั้งที่เคาะ แล้วให้ผู้เข้าอบรมตอบมีจำนวนกี่ครั้ง ได้มีผู้ตอบจำนวนครั้งที่แตกต่างกันไปมีทั้งคำตอบที่ถูกและคำตอบที่ไม่ถูก วิทยากรอธิบายถึงความสำคัญของการมีสมาธิ การมีสติว่ากำลังทำสิ่งใดอยู่ การมีสมาธิ ทำให้มีสติเป็นสิ่งที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน การมีสมาธิ การมีสติจะทำให้ไม่เกิดความเครียด และสามารถประกอบกิจกรรมประจำวันได้สำเร็จลุล่วง วิธีที่สองการฝึกหายใจลึก วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมนั่งหลังตรงฝึกการหายใจลึกโดยใช้หน้าท้องหายใจแล้วกลั้นไว้จึงค่อยผ่อนลมหายใจออกช้าๆ ซึ่งเป็นวิธีหายใจที่ถูกต้องการหายใจวิธีนี้จะทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น วิธีหายใจลึกๆ นี้เป็นการจัดการความเครียดชนิดเฉียบพลัน วิธีที่สามเป็นการใช้การหัวเราะในการบำบัดความเครียด กิจกรรมการจัดการความเครียดนี้ผู้วิจัยมุ่งให้ผู้เข้าอบรมได้สะท้อนคิด และเกิดความรู้ว่าความเครียดทำให้เกิดคอเลสเตอรอลในเลือดสูงได้ ส่งผลให้ผู้เข้าอบรมตัดสินใจเลือกวิถีปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดการความเครียดที่เหมาะสมกับตนเอง

ในช่วงที่สองของการอบรมวันที่สอง วิทยากรเริ่มด้วยกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์อีกเช่นเคย กิจกรรมต่อไปคือ กิจกรรมความรู้การออกกำลังกาย เนื้อหาประกอบด้วย ความหมายของการออกกำลังกาย ความสำคัญของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายมีผลต่อระดับ HDL อย่างไร การออกกำลังกาย นาน หนัก ต่อเนื่องอย่างไรจึงจะส่งผลต่อระดับ HDL โดยวิทยากรให้ผู้เข้าอบรมฝึกปฏิบัติ การบริหารกล้ามเนื้อก่อนออกกำลังกาย การยืดกล้ามเนื้อ และการฝึกการเดินออกกำลังกายที่ถูกต้องคือต้องเดินเร็วให้ได้ระดับและต่อเนื่อง จึงจะเกิดการเผาผลาญไขมันในร่างกาย กิจกรรมการออกกำลังกายนี้ผู้วิจัย มุ่งให้ผู้เข้าอบรมได้เกิดความรู้ และสะท้อนคิดส่งผลต่อเจตคติในทางบวก และเพื่อประกอบการตัดสินใจเลือกวิถีปฏิบัติที่เหมาะสมกับตนเอง จากนั้นพักรับประทานอาหารกลางวัน

ในช่วงของการพักรับประทานอาหารกลางวันวันที่สองของการอบรม จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่าขณะพักอาหารกลางวันนั้น ผู้เข้าอบรมพักอาหารกันอย่างระมัดระวัง ดักในปริมาณน้อยกว่าเมื่อวาน จะเห็นได้ว่าผู้เข้าอบรมเริ่มเห็นความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตั้งแต่ยังไม่เสร็จสิ้นการอบรม

ในช่วงบ่ายของวันที่สองของการอบรม ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการอบรมในช่วงท้ายนี้ ได้ใช้เกมส์ “โยนไข่” ในการนำเข้าสู่บทเรียน วิธีการคือแบ่งกลุ่มผู้เข้าอบรม เป็น 3 กลุ่ม และให้จดชื่อสมาชิกกลุ่มพร้อมตั้งชื่อกลุ่ม แจกอุปกรณ์การเล่นเกมส์ มีอุปกรณ์ดังนี้ ไข่ 1 ฟอง ไม้เสียบลูกชิ้น 10 อัน หลอดกาแฟ 10 หลอด ยางรัดของ 10 เส้น ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิด วางแผน ห่อหุ้มไข่ไว้เมื่อโยนขึ้นไปในอากาศ 2 เมตร ตกลงมาต้องไม่ร้าวไม่แตก เป็นเกณฑ์การตัดสิน ใช้เวลา 15 นาที ขณะที่เล่นเกมส์ผู้วิจัยได้สังเกตบรรยากาศในขณะที่เล่นเกมส์ ผู้เข้าอบรมแต่ละกลุ่ม แต่ละคนได้ร่วมแสดงความคิดเห็นกันอย่างสนอกสนใจ มีเสียงหัวเราะ บรรยากาศสนุกสนาน เมื่อครบกำหนดเวลา 15 นาที จึงให้นำไข่ที่ห่อหุ้มแล้วมาวางเรียงไว้ตรงหน้าเวที การห่อหุ้มไข่แต่ละกลุ่มแตกต่างกันไม่เหมือนกันเลย ให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมาอภิปรายบรรยากาศการทำงานในกลุ่มให้เพื่อนๆฟัง จากนั้นจึงทำการโยนไข่ ผลการโยนไข่ปรากฏว่า มีไข่แตกหนึ่งกลุ่ม การเล่นเกมส์นี้ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์ให้เกิดการทำงานบนทรัพยากรที่จำกัด มีการวางแผนก่อนลงมือปฏิบัติ มีความคิดสร้างสรรค์ เมื่อโยนไข่เสร็จ ผู้วิจัยได้สรุปเชื่อมโยงสู่การดูแลสุขภาพของผู้เข้าอบรม โดยสรุปดังนี้ สุขภาพของเราเป็นสิ่งบอบบางที่จะเกิดการเจ็บป่วยได้ตลอดเวลา ต้องการการเอาใจใส่ดูแลจากเจ้าของร่างกาย การดูแลสุขภาพของตนเองนั้นต้องมีการวางแผนในการดูแล ต้องการใช้ความคิดสร้างสรรค์ ต้องผสมผสานทักษะพิเศษที่ได้เรียนทั้งในการอบรมครั้งนี้ มาปรับให้เหมาะสมกับตนเอง โดยไม่จำเป็นต้องเหมือนบุคคลอื่นก็ได้ แต่บางครั้งต้องอาศัยประสบการณ์จากคนอื่นมาปรับใช้ในบางครั้ง ต่อจากนั้นผู้วิจัยได้นำเข้าสู่บทเรียนการเสริมสร้างพลังอำนาจในการดูแลสุขภาพตนเอง โดยเกริ่นนำด้วยธรรมชาติของการเกิดโรค คือ คนเราเริ่มต้นด้วยสุขภาพดีด้วยกันทุกคน อันดับต่อไปคือมีภาวะเสี่ยงเนื่องจากวิถีชีวิตประจำวัน จากภาวะเสี่ยงแล้วก็เริ่มป่วย เมื่อป่วยแล้วก็เกิดภาวะแทรกซ้อน พิกัด และก็เสียชีวิตในที่สุด ในแต่ละขั้นตอนต้องมีการสร้างเสริมสุขภาพทุกขั้นตอน จากนั้นผู้วิจัยได้ ฉายวีซีดี การผ่าตัด ตัดต่อหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจที่เกิดจากการอุดตันจากคอเลสเตอรอล ทำให้ผู้เข้าอบรมได้เห็นเหตุการณ์ขณะผ่าตัดตัดต่อเส้นเลือด สะท้อนคิดให้มองเห็นความสำคัญในการป้องกันโรค เมื่อฉายวีซีดีจบซักถามความรู้สึของผู้เข้าอบรม ผู้เข้าอบรมต่างก็ตอบว่าไม่อยากให้เหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นกับตนเอง จากนั้นผู้วิจัยได้ฉายวีซีดี อีกหนึ่งชุดเป็นวีซีดีที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตและการออกกำลังกายชื่อว่า “เตะสุดชีวิต” เตะโรคภัยไข้เจ็บให้กระเด็นออกจากชีวิต (สาทิส อินทรกำแหง 2549) ในวีซีดีมี

เนื้อหาที่มีใจความสำคัญ “พื้นฐานหรือเบสิกของสุขภาพที่ดีนั้นมีอยู่ 5 อย่างคือ กิน นอน ทำงาน พักผ่อน และออกกำลังกาย เมื่อฉายวิถีชีวิตของผู้วิจัยได้ถามผู้เข้าอบรมหลายๆท่านด้วยคำถาม “ท่านคิดว่าพื้นฐานสุขภาพของท่านทั้ง 5 อย่างของท่าน ท่านพิจารณาว่าพื้นฐานสุขภาพของท่าน อย่างไรไ้ยังต้องปรับปรุงแก้ไข” บางคนตอบว่าเรื่อง กิน บางคนตอบว่าเรื่องการออกกำลังกาย

หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงเข้าสู่การสรุปการเสริมสร้างพลังอำนาจในการดูแลสุขภาพตนเองจากกิจกรรมทั้งหมดจากการอบรมทั้ง 2 วัน เพื่อสร้าง แรงจูงใจผู้เข้าอบรมสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ ผู้วิจัยนำเสนอขั้นตอนการเสริมสร้างพลังอำนาจทั้ง 4 ขั้นตอน ดังนี้ 1) การค้นหาสภาพการณ์จริง กิจกรรมที่จัดในขั้นตอนนี้คือ ผลคอเลสเตอรอล ชั่งน้ำหนัก คำนวณค่าครรขนิมวยกาย วัดรอบเอว การประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรค 2) การสะท้อนคิดอย่างมีวิจยารณญาณ ขั้นตอนนี้ คือ การบรรยายความรู้เรื่องโรค ความรู้เรื่องคอเลสเตอรอล กลไกการเกิดหลอดเลือดแข็ง ผู้ป่วยตัวอย่าง เกมสไลด์โชว์ การฉายวีซีดี เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเกิดพลังอำนาจในตนเอง 3) การตัดสินใจเลือกวิถีปฏิบัติกิจกรรมที่เหมาะสมและลงมือปฏิบัติ กิจกรรมในขั้นตอนนี้การให้ความรู้ในเรื่องพฤติกรรมบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด ข้อมูลความรู้เหล่านี้เพื่อเป็นการประกอบการตัดสินใจในการเลือกวิถีปฏิบัติ สำหรับการลงมือปฏิบัตินั้นเป็นสิ่งที่ผู้เข้าอบรมต้องเป็นคนสร้างขึ้นมาเอง 4) การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ กิจกรรมในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยได้สร้างแรงจูงใจด้วยคำถามและคำพูด เช่นเมื่อท่านป่วยใครจะเป็นคนดูแลท่าน เมื่อคุณป่วยใครจะเป็นผู้ดูแลสามีและลูกของท่าน ด้วยคำถามนี้ทำให้ผู้เข้าอบรมที่ถูกถามอึ้งตอบไม่ถูก และคำพูดที่กระตุ้นเช่น การดูแลสุขภาพเป็นการลงทุนเพื่อตนเองที่คุ้มค่าที่สุด การดูแลตนเองเป็นการแสดงความรักต่อตนเอง ในเวลาที่ผ่านมามีท่านได้ดูแลสุขภาพคนรอบข้างรวมทั้งผู้ช่วยมาากแล้ว ถึงเวลาแล้วที่ต้องดูแลตนเองบ้าง ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยได้ใช้กลยุทธ์การจัดการตนเองเพื่อลดคอเลสเตอรอลที่ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ 1)การกำหนดเป้าหมาย 2) การบันทึกพฤติกรรมสุขภาพ ผู้วิจัยได้ใช้แบบบันทึกพฤติกรรมสุขภาพ(ในภาคผนวก ง) บันทึกกิจกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด โดยกำหนดเป้าหมายแต่ละกิจกรรมทีละสัปดาห์เป็นเวลา 12 สัปดาห์ ในแต่ละสัปดาห์เป็นการตั้งเป้าหมายการรับประทานอาหารที่มีผลต่อระดับคอเลสเตอรอลโดยค่อย ๆ ปรับทีละอย่างทีละสัปดาห์อย่างค่อยเป็นค่อยไป เพื่อไม่ให้กระทบต่อวิถีชีวิตดั้งเดิมมากเกินไปเพราะจะทำให้เกิดความท้อเสียก่อน 3) การวางแผนกิจกรรม ผู้วิจัยได้อธิบายให้ผู้เข้าอบรมเป็นผู้กำหนดเอง 4) การให้คำมั่นสัญญากับตนเอง ผู้วิจัยได้จัดเตรียมกระดาษที่เป็นรูปหัวใจไว้แจกให้คนละหนึ่งดวงเพื่อเขียนคำมั่นสัญญากับตนเองว่าตั้งใจจะปรับปรุงพื้นฐานชีวิตในเรื่องใดที่ตนเองคิดว่าเป็นปัญหาที่สุดที่เป็นเหตุแห่งการมีคอเลสเตอรอลในเลือดสูง ตัวอย่างเช่น ฉันจะออกกำลังกายทุกวัน 5) การคงไว้ซึ่งพฤติกรรมใหม่

โดยการลงมือปฏิบัติในพฤติกรรมที่ตนเองให้คำมั่นสัญญาไว้ และนัดพบแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้เข้าอบรมด้วยกัน

ในช่วงสุดท้ายของการฝึกอบรมผู้วิจัยได้ให้ผู้เข้าอบรมแสดงความคิดเห็น กำหนดเวลาที่จะนัดหมายเพื่อติดตามความก้าวหน้า ผู้เข้าอบรมมีความเห็นร่วมกันว่าจะนัดพบกัน ทุก 4 สัปดาห์คือสัปดาห์ที่ 4, 8, 12 มีวัตถุประสงค์เพื่อติดตามความก้าวหน้าและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการดูแลสุขภาพซึ่งกันและกัน หลังอบรมเสร็จผู้เข้าอบรมทำแบบทดสอบหลังอบรม ได้ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เท่ากับ 19.67 ซึ่งสูงกว่าก่อนทดลอง ค่าเฉลี่ยคะแนนเจตคติได้เท่ากับ 4.74 ซึ่งสูงกว่าก่อนทดลอง สำหรับคะแนนด้านพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด ยังไม่แตกต่างเนื่องจากยังไม่ได้ลงมือปฏิบัติ กิจกรรมสุดท้ายคือ กิจกรรมอำลาโดยทีมวิทยากรผู้วิจัย ผู้เข้าอบรมจับเข้าแถวเป็นวงกลมร่วมร้องเพลง “สัญญาใจ”

3. ระยะเวลาไปปฏิบัติ

ในสัปดาห์ที่ 4 พบกันที่ห้องเพชรชมพู ผู้วิจัยได้เป็นผู้ดำเนินรายการเริ่มด้วย กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ บรรยากาศสนุกสนาน เริ่มการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในเรื่องของการบริโภคอาหารปัญหาที่พบคือ หุงข้าวกล้องไม่เป็น ก็มีผู้เข้าอบรมท่านอื่นที่หุงเป็นช่วยบอกประสบการณ์พร้อมทั้งใส่เมล็ดธัญพืชลงไปด้วยเช่น ลูกเดือย ถั่วแดง การหาซื้อขนมปังโฮลสวีลหาซื้อยาก ผู้วิจัยจึงได้บอกแหล่งซื้อ และวิธีชงกาแฟเพื่อหลีกเลี่ยงคอเฟอีนซึ่งเป็นแหล่งไขมันทรานส์ที่ต้องรับเข้าสู่ร่างกายทุกวัน ชงกาแฟโดยใช้นมปราศจากไขมันและใช้น้ำตาลเทียมแทนน้ำตาลทราย หรือควรเติมน้ำเต้าหู้แทนจะดีกว่า สำหรับการออกกำลังกายผู้วิจัยได้ประสานกับคณะกรรมการบริหารในการจัดตั้งสถานที่ออกกำลังกาย ได้จัดให้มีฟิตเนส การเดินแอโรบิก แนะนำให้ชักชวนครอบครัวมาออกกำลังกายด้วย สำหรับการจัดการความเครียดนั้น มีผู้เสนอประสบการณ์จากเคยเป็นคนทีโกรธง่ายก็เปลี่ยนเป็นไม่ค่อยโกรธ บางคนผ่อนคลายด้วยการฟังเพลง ร้องเพลง และผู้วิจัยได้อธิบายการรับประทานอาหารในสัปดาห์ที่ 5,6,7,8 ซึ่งจะเน้นการรับประทานอาหารที่มีกากใย และพืชผักที่มีสารต้านอนุมูลอิสระซึ่งสารต้านอนุมูลอิสระนี้จะช่วยกันการเกิดไขมัน LDL ที่เป็นไขมันที่ก่อให้เกิดหลอดเลือดแข็ง ในการพบกันครั้งนี้ใช้เวลา 2.30 ชม

สัปดาห์ที่ 8 พบกันที่ห้องเพชรชมพูเช่นเดิม ในการพบกันครั้งนี้ผู้วิจัยเริ่มด้วยการบริโภคอาหารในสัปดาห์ที่ 9,10,11,12 ในสัปดาห์ ที่ 9 แนะนำการใช้น้ำมันที่ดีต่อสุขภาพคือน้ำมันที่เป็นไขมันไม่อิ่มตัวและมีคุณสมบัติในการทนความร้อนได้ดี ได้แก่ น้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว ในสัปดาห์ที่ 10 ปริมาณอาหารที่รับประทานให้น้อยลงกว่าที่เคยรับประทาน สัปดาห์ที่ 11 ให้เปลี่ยนอาหารว่างจากอาหารกรอบกรอบเป็นผลไม้แทนสัปดาห์ที่ 12 ถ้าต้องออกไปรับประทานอาหารนอกบ้านควรควบคุมปริมาณอาหาร ถ้าเหลือให้ห่อกลับบ้านเก็บไว้มีต่อไป

การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างผู้เข้าอบรม คือ มีบางคนที่มีจะลิ้มบันทึกในบางวัน ผู้วิจัยได้เสนอแนะว่าควรย้อนมาบันทึกเท่าที่ทำได้

สัปดาห์ที่ 12 เป็นการนัดพบเพื่อเจาะเลือดหาค่าระดับคอเลสเตอรอล ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเมื่อเจาะเลือดแล้วรับประทานอาหารว่างที่เตรียมไว้ให้ เมื่อรับประทานอาหารเช้าเสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงให้ตอบแบบสอบถามในระยะติดตาม ได้ค่าคะแนนเฉลี่ยความรู้เท่ากับ 20.16 ได้ค่าเฉลี่ยเจตคติเท่ากับ 4.78 ค่าคะแนนเฉลี่ยการบริโภคอาหารเท่ากับ 5.16 ค่าคะแนนเฉลี่ยการออกกำลังกายเท่ากับ 3.91 ค่าคะแนนเฉลี่ยการจัดการความเครียดเท่ากับ 3.46 ซึ่งสูงกว่าก่อนทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ได้ค่าเฉลี่ยระดับคอเลสเตอรอลเท่ากับ 189.83 มิลลิกรัม/เดซิลิตร (ก่อนทดลองเท่ากับ 241.40 มิลลิกรัม/เดซิลิตร)

ภาคผนวก ง

แบบบันทึกพฤติกรรมสุขภาพ

สัญญา แห่งความสำเร็จ

การกรอกข้อความในสัญญานี้เป็นก้าวแรกที่สำคัญที่สุดก้าวหนึ่งในกลยุทธ์
ควบคุม ไขมันร้าย/แผน 12 สัปดาห์ ทำสำเนา 3 ฉบับ แล้วแจกจ่ายให้กับเพื่อนฝูง
ที่คุณไว้วางใจไว้ พวกเขาจะคอยให้กำลังใจ และกระตุ้นให้คุณเดินทางไปสู่
ความสำเร็จ

ชื่อ.....

วันที่.....

1. ฉันจะลดคอเลสเตอรอลให้ได้.....มก./คล.

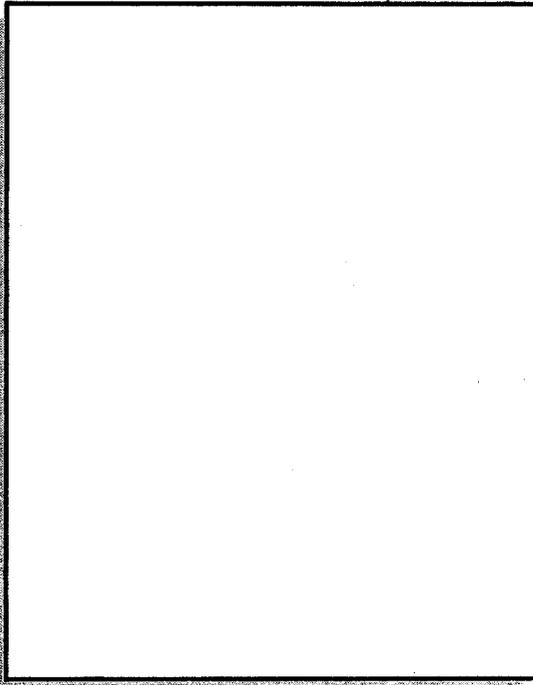
2. ฉันจะลดน้ำหนักให้ได้.....กิโลกรัม

ภายในวันที่.....

ลายเซ็น.....

ติดตามความสำเร็จของคุณ

ก่อนที่จะก้าวไปไกลกว่านี้ คุณควรใช้เวลาประเมินว่า เวลาที่คุณอยู่ตรงไหน
เพื่อจะได้เปรียบเทียบกับจุดที่คุณจะไป

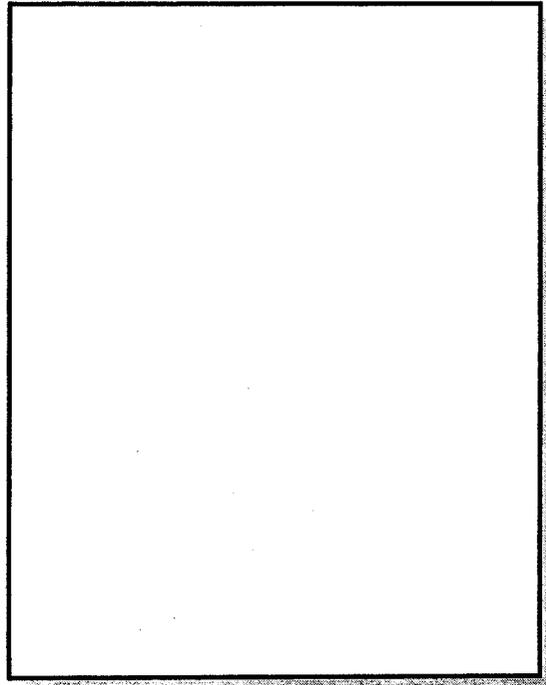


คิดรูป “ก่อน” ลดคอเลสเทอรอลไว้ตรงนี้
วันที่.....

ผลคอเลสเทอรอล =มก./คต

น้ำหนัก.....กก.

รอบเอว.....ซม.



คิดรูป “หลัง” ลดคอเลสเทอรอลไว้ตรงนี้
วันที่.....

ผลคอเลสเทอรอล =มก./คต

น้ำหนัก.....กก.

รอบเอว.....ซม.

สัปดาห์ที่ 1

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี น้ำหนัก.....กิโลกรัม

อาหาร

เป้าหมาย | งดไขมันอิ่มตัว

- อาหารที่มีไขมันอิ่มตัว ได้แก่ ไขมันจากสัตว์ กะทิ

น้ำมันปาล์ม อาหารทอด ไขมันทรานส์ นม เนย

- ขอให้เขียนรายการอาหารที่ท่านตั้งเป้าหมายจะงดกิน

ในสัปดาห์นี้

1.

2.

3.

4.

5.

6.

การออกกำลังกาย

เป้าหมาย | เดิน 15 นาที ทุกวัน

หรือตั้งเป้าหมายการออกกำลังกายที่ถนัด

วิถีการดำเนินชีวิต

เป้าหมาย | กำจัดความเครียดหนึ่งเรื่อง

ตารางบันทึกการรับประทานอาหาร

วัน มืออาหาร	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
เช้า							
ว่าง							
กลางวัน							
ว่าง							
เย็น							
ก่อนนอน							

กลยุทธ์ควบคุมไขมันร้าย

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี น้ำหนัก.....กิโลกรัม

แบบประเมินตนเอง

สัปดาห์นี้

คุณทำอะไรสำเร็จบ้าง

- เลิกกินหมูปอด/เนือบดที่มีไขมันสูง
 กินเนื้อสัตว์หรือสัตว์ปีกไม่ติดมันดังนี้

1.

2.

3.

- ปรุงอาหารด้วยน้ำมันมะกอกหรือน้ำมันถั่วเหลือง
 เปลี่ยนมากินนมปราศจากไขมันหรือนมไขมันต่ำ
 เลิกกินเนย ขนมหั้ว คุกกี้ โดนัท
 กำจัดเรื่องเครียดหนึ่งเรื่อง เรื่องที่กำจัดได้คือ

สิ่งที่อยากปรับปรุงในสัปดาห์ต่อไปคือ

บันทึกการเดินทาง

วัน	ฉันเดินได้กี่นาที
จันทร์	
อังคาร	
พุธ	
พฤหัสบดี	
ศุกร์	
เสาร์	
อาทิตย์	
รวมทั้งหมด	นาที

ข้อคิดประจำสัปดาห์ |

บอกตนเองเสมอว่า

การปฏิบัติตามกลยุทธ์

ควบคุมไขมันร้ายเป็นสิ่ง

ที่ถูกต้อง เพราะช่วยลด

ความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ

ทำให้ชีวิตยืนยาว และ

มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

สัปดาห์ที่ 2

ชื่อ.....นามสกุล..... อายุ.....ปี น้ำหนัก.....กิโลกรัม

อาหาร

เป้าหมาย | กินปลาอย่างน้อย 3 ครั้งในสัปดาห์นี้

เขียนรายการอาหารที่ทำด้วยปลา 3 อย่าง ที่ท่านชอบ

รับประทาน

การออกกำลังกาย

เป้าหมาย | เดินหรือตั้งเป้าหมาย

การออกกำลังกายประเภทที่ถนัด

วิถีการดำเนินชีวิต

เป้าหมาย | ผิกหายใจลึก

ตารางบันทึกการรับประทานอาหาร

วัน / มื้ออาหาร	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
เช้า							
ว่าง							
กลางวัน							
ว่าง							
เย็น							
ก่อนนอน							

กลยุทธ์ควบคุมไขมันร้าย

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี น้ำหนัก.....กิโลกรัม

แบบประเมินตนเอง

สัปดาห์นี้

คุณทำอะไรสำเร็จบ้าง

- กินปลาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง อาหารที่กิน คือ

1.

2.

3.

4.

5.

- เดินไปทำธุระยังสถานที่ใกล้เคียงแทนการขับรถ

- ขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์

- จอครดห่างจากทางเข้าร้านค้ำมากขึ้นกว่าเดิม

สิ่งที่ยากปรับปรุงในสัปดาห์ต่อไปคือ

ทุก ๆ สัปดาห์

คุณทำอะไรสำเร็จบ้าง

- เลิกกินเนื้อสัตว์ติดมัน

- ดื่มนมปราศจากไขมันแทนนมสด

- ใช้น้ำมันมะกอก หรือน้ำมันดอกคำฝอย

- สวมเครื่องวัดจำนวนก้าวเป็นประจำ (ถ้ามี)

บันทึกการเดินทาง

วัน.....ฉันเดินได้กี่นาที

จันทร์

อังคาร

พุธ

พฤหัสบดี

ศุกร์

เสาร์

อาทิตย์

รวมทั้งหมด

นาที

ข้อคิดประจำสัปดาห์ |

การลดคอเลสเตอรอล

ไม่ต้องอาศัยการ

เปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่

การเปลี่ยนนิสัยที่ทำเป็น

ประจำทีละเล็กละน้อย

ซึ่งเป็นวิธีที่ทำได้ง่าย

ก็เพียงพอแล้ว

สัปดาห์ที่ 3

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี น้ำหนัก.....กิโลกรัม

อาหาร

เป้าหมาย | กินข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ขนมปังโฮลวีท
อย่างน้อย 3 ครั้ง

การออกกำลังกาย

เป้าหมาย | เดินกิโลเมตรต่อวัน

1. ยืดกล้ามเนื้อตอนเช้า
2. หาโอกาสเดินมากขึ้น เดินขึ้นบันได

แผนการใช้ลิฟท์

วิถีการดำเนินชีวิต

เป้าหมาย | ทำกิจกรรมที่ท่านชื่นชอบ

ตารางบันทึกการรับประทานอาหาร

วัน / มื้ออาหาร	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
เช้า							
ว่าง							
กลางวัน							
ว่าง							
เย็น							
ก่อนนอน							

กลยุทธ์ควบคุมไขมันร้าย

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี น้ำหนัก.....กิโลกรัม

แบบประเมินตนเอง

สัปดาห์นี้

คุณทำอะไรสำเร็จบ้าง

กินข้าวกล้องอย่างน้อย 3 ครั้ง คือ

1.

2.

3.

ชีคกล้ามเนื้อคอนเซ้า

สิ่งที่ยากปรับปรุงในสัปดาห์ต่อไปคือ

ทุก ๆ สัปดาห์

คุณทำอะไรสำเร็จบ้าง

กินปลา 3 ครั้ง

ใช้น้ำมันมะกอก/น้ำมันถั่วเหลือง

ฝึกทำเดินที่ถูกต้อง

บันทึกการเดินทาง

วัน.....ฉันเดินได้กี่ก้าว.....

จันทร์

อังคาร

พุธ

พฤหัสบดี

ศุกร์

เสาร์

อาทิตย์

รวมทั้งหมด

ข้อคิดประจำสัปดาห์ |

“กลยุทธ์ควบคุมไขมัน

ร้าย” ไม่เพียงแต่ช่วย

ลดคอเลสเตอรอล แต่

ยังลดโอกาสเกิดภาวะ

หลอดเลือดหัวใจอุดตัน

ได้ถึงร้อยละ 80

สัปดาห์ที่ 4

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี น้ำหนัก.....กิโลกรัม

อาหาร

- เป้าหมาย | กินผลไม้และผักวันละ 9 ส่วน
- กินแกงผัก กินผักผัก เพิ่มเป็น 2 เท่าที่เคยกิน
 - กินผลไม้ก่อนอาหารทุกมื้อ เตรียมปอก/หั่นผลไม้ไว้เพื่อสะดวกในการกิน
 - กินสลัด 3 ครั้งในสัปดาห์นี้

เคล็ดลับ | ผลไม้ 1 ส่วน หมายถึง ผลไม้หั่นเป็นชิ้น $\frac{1}{2}$ ด้วยดวง ผักผลไม้สดหรือสุกหรือแช่แข็งครึ่งด้วยดวง ผักใบเขียวสด 1 ด้วยดวง น้ำผลไม้ชนิด 100 เปอร์เซ็นต์ $\frac{1}{4}$ ด้วยดวง ผลไม้แห้ง $\frac{1}{4}$ ด้วยดวง

การออกกำลังกาย

เป้าหมาย | เดิน 40 นาที
ยืดกล้ามเนื้อตอนเช้าทุกวัน
ฝึกกล้ามเนื้อ 10 นาที 4 วัน

วิถีการดำเนินชีวิต

เป้าหมาย | ฝึกการมองต่างมุม |
พลิกวิกฤติให้เป็นโอกาส

ตารางบันทึกการรับประทานอาหาร

วัน / มื้ออาหาร	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
เช้า							
ว่าง							
กลางวัน							
ว่าง							
เย็น							
ก่อนนอน							

กลยุทธ์ควบคุมไขมันร้าย

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี น้ำหนัก.....กิโลกรัม

แบบประเมินตนเอง

สัปดาห์นี้

ผล ไม้และผักที่ฉัน ได้กิน

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์

คุณทำอะไรสำเร็จบ้าง

- มองเห็นด้านดีของสถานการณ์ที่เลวร้าย
 ฝึกกล้ามเนื้อ 10 นาที 4 ครั้ง วันที่ทำคือ
 จันทร์ อังคาร พุธ พฤหัสบดี ศุกร์ เสาร์ อาทิตย์

สิ่งที่อยากปรับปรุงสัปดาห์ต่อไปคือ

ทุก ๆ สัปดาห์

คุณทำอะไรสำเร็จบ้าง

- กินข้าวกล้องอย่างน้อย 3 ครั้ง
 กินปลาอย่างน้อย 3 ครั้ง
 ฝึกหายใจลึก
 โทรศัพท์หาเพื่อนที่ไม่ได้ติดต่อกันแล้ว

บันทึกการเดิน

วัน.....ฉันเดินได้กี่ก้าว

จันทร์

อังคาร

พุธ

พฤหัสบดี

ศุกร์

เสาร์

อาทิตย์

รวมทั้งหมด

สัปดาห์ที่ 5

ชื่อ.....นามสกุล..... อายุ.....ปี น้ำหนัก.....กิโลกรัม

อาหาร

เป้าหมาย | เพิ่มใยอาหาร

1. กินข้าวกล้อง 3 ครั้ง

2. แอปเปิลเป็นอาหารว่าง

3. กินถั่วอย่างน้อย 3 ครั้ง

4. กินอาหารที่มีใยอาหารสูง ผักต่างๆ ลูกพรุน

ลูกเกด เมล็ดแมงลัก

เคล็ดลับ | ดื่มน้ำ 1 แก้ว ทุก 2 ชั่วโมง

การออกกำลังกาย

เป้าหมาย | เดิน 40 นาที

ยืดกล้ามเนื้อตอนเช้า

ฝึกกล้ามเนื้อ 10 นาที

วิถีการดำเนินชีวิต

เป้าหมาย | ปรับความคาดหวังของคุณ

ตารางบันทึกการรับประทานอาหาร

วัน มื้ออาหาร	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
เช้า							
ว่าง							
กลางวัน							
ว่าง							
เย็น							
ก่อนนอน							

กลยุทธ์ควบคุมไขมันร้าย

ชื่อ.....นามสกุล..... อายุ.....ปี น้ำหนัก.....กิโลกรัม

แบบประเมินตนเอง

สัปดาห์นี้

จดบันทึกอาหารที่มีไขมันสูงที่คุณกินตลอดสัปดาห์นี้

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์

คุณทำอะไรสำเร็จบ้าง

- ปรับความคาดหวังของคุณ เรื่องที่ทำได้ คือ

สิ่งที่ยากปรับปรุงสัปดาห์ต่อไปคือ

ทุก ๆ สัปดาห์

คุณทำอะไรสำเร็จบ้าง

- กินผลไม้และผักวันละ 9 ส่วนเกือบทุกวัน
- สวมเครื่องวัดจำนวนก้าว (ถ้ามี)
- กินปลาอย่างน้อย 3 ครั้ง
- นอนหลับเพียงพอ
- ฝึกกล้ามเนื้อ 10 นาที วันที่ปฏิบัติ คือ
- จันทร์ ศุกร์
- อังคาร เสาร์
- พุธ อาทิตย์
- พฤหัสบดี

บันทึกการเดิน

วัน	เดินได้กี่ก้าว
จันทร์	
อังคาร	
พุธ	
พฤหัสบดี	
ศุกร์	
เสาร์	
อาทิตย์	
รวมทั้งหมด	

สัปดาห์ที่ 6

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี น้ำหนัก.....กิโลกรัม

อาหาร

เป้าหมาย | กินสารต้านอนุมูลอิสระ

1. ชงชาดื่มทุกเช้า
2. เลือกกินผลไม้และผักที่อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ
เช่น ส้ม ลูกพรุน ลูกเกด สตอเบอร์รี่ องุ่นแดง
คะน้า ผักโขม แขนงกระหล่ำ บร็อกโคลี่ หัวหอม
ข้าวโพด มะเขือยาว

การออกกำลังกาย

เป้าหมาย | เดิน 40 นาที ทุกวัน

ยืดกล้ามเนื้อตอนเช้า

ฝึกกล้ามเนื้อ 10 นาที 4 วัน

วิถีการดำเนินชีวิต

เป้าหมาย | ควบคุมการใช้เวลาของตนเอง

ตารางบันทึกการรับประทานอาหาร

วัน / มื้ออาหาร	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
เช้า							
ว่าง							
กลางวัน							
ว่าง							
เย็น							
ก่อนนอน							

กลยุทธ์ควบคุมไขมันร้าย

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี น้ำหนัก.....กิโลกรัม

แบบประเมินตนเอง

สัปดาห์นี้

รายการผลไม้และผักอุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระที่คุณได้กิน คือ

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์

คุณทำอะไรสำเร็จบ้าง

- ดื่มน้ำวันละครั้ง
- ลด "งานที่ควรทำ" 1 อย่าง
- ฝึกกล้ามเนื้อ 10 นาที วันที่ปฏิบัติคือ
 - จันทร์ ศุกร์
 - อังคาร เสาร์
 - พุธ อาทิตย์
 - พฤหัสบดี
- ทำกิจกรรมผ่อนคลาย

สิ่งที่ยากปรับปรุงในสัปดาห์ต่อไป คือ

ทุก ๆ สัปดาห์

คุณทำอะไรสำเร็จบ้าง

- กินผลไม้และผักวันละ 9 ส่วนเกือบทุกวัน
- นอนหลับเพียงพอ
- ฝึกกล้ามเนื้อ 10 นาที วันที่ปฏิบัติ คือ

บันทึกการเดิน

วัน	ฉันเดินได้กี่ก้าว
จันทร์	
อังคาร	
พุธ	
พฤหัสบดี	
ศุกร์	
เสาร์	
อาทิตย์	
รวมทั้งหมด	

สัปดาห์ที่ 7

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี น้ำหนัก.....กิโลกรัม

อาหาร

เป้าหมาย | เน้นธัญพืช

1. กิน ลูกเดือย ถั่วแดง ถั่วเขียวต้ม

2. กิน ข้าวกล้อง ขนมปั่น โฮลวีท

3. ลูกเกด

การออกกำลังกาย

เป้าหมาย | เดิน นาที

ยืดอกสามเนื้อ

ฝึกกล้ามเนื้อ

1. ในสัปดาห์นี้ เดินครั้งละ 45 นาที 3 วัน ครั้งละ 30 นาที อีก 2 วัน

2. หากิจกรรมพิเศษ เช่น ปลูกต้นไม้ ทำความสะอาดบ้านทั้งหลัง

วิธีการดำเนินชีวิต

เป้าหมาย | ให้อภัยใครสักคน

ตารางบันทึกการรับประทานอาหาร

วัน / มื้ออาหาร	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
เช้า							
ว่าง							
กลางวัน							
ว่าง							
เย็น							
ก่อนนอน							

กลยุทธ์ควบคุมไขมันร้าย

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี น้ำหนัก.....กิโลกรัม

แบบประเมินตนเอง

สัปดาห์นี้

คุณทำอะไรสำเร็จบ้าง

- ลองกินธัญพืชชนิดที่ไม่เคยกินมาก่อน
- ซื้อขนมปังที่ทำจากแป้งชนิดไม่ขัดขาว
- กินข้าวซ้อมมือหรือข้าวกล้อง
- ให้อภัยคนที่คุณเคยโกรธ
- ฝึกกล้ามเนื้อ 10 นาที วันที่ปฏิบัติ คือ
 - จันทร์ ศุกร์
 - อังคาร เสาร์
 - พุธ อาทิตย์
 - พฤหัสบดี

สิ่งที่ยากปรับปรุงในสัปดาห์ต่อไป คือ

ทุก ๆ สัปดาห์

คุณทำอะไรสำเร็จบ้าง

- กินปลา 3 ครั้ง
- ยืดกล้ามเนื้อตอนเช้า
- ฝึกท่าเดินที่ถูกต้อง
- ทำกิจกรรมที่สนุกสนาน

บันทึกการเดินทาง

วัน	ฉันเดินได้กี่ก้าว
จันทร์	
อังคาร	
พุธ	
พฤหัสบดี	
ศุกร์	
เสาร์	
อาทิตย์	
รวมทั้งหมด	

ข้อคิดประจำสัปดาห์ |

การให้อภัยผู้อื่น
ก็เหมือนกับการยก
ภูเขาออกจากอก

สัปดาห์ที่ 8

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี น้ำหนัก.....กิโลกรัม

อาหาร

เป้าหมาย | กินโปรตีนให้ถูกชนิด

1. กินเต้าหู้ หรือผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง

การออกกำลังกาย

เป้าหมาย | เดิน 45 นาที

ยืดกล้ามเนื้อ

ฝึกความแข็งแรงทั้งร่างกาย

วิธีการดำเนินชีวิต

เป้าหมาย | ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อความเครียดของคุณ

1. เมื่อมีเรื่องเครียดเกิดขึ้นให้หยุดพักหายใจลึกสักครู่และถามตนเองว่า

- ปฏิกริยาของฉันต่อสถานการณ์นี้ทำให้ฉันเครียดมากขึ้นหรือไม่
- ปฏิกริยาของฉันสมเหตุสมผลหรือไม่
- พิจารณาสถานการณ์นี้ในมุมมองอื่นได้ไหม

2. เมื่อมีเหตุการณ์ที่ทำให้คุณรู้สึกดี ให้ลองเปลี่ยนมุมมองเสมือน

ว่าคุณเป็นคนอื่นและเหตุการณ์นี้ไม่ได้เกิดขึ้นกับตัวคุณเอง

วิธีนี้ช่วยให้คุณเข้าใจเหตุการณ์ชัดเจนขึ้นและไม่ตกอยู่ภายใต้

อิทธิพลของอารมณ์ความรู้สึก

ตารางบันทึกการรับประทานอาหาร

วัน / มื้ออาหาร	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
เช้า							
ว่าง							
กลางวัน							
ว่าง							
เย็น							
ก่อนนอน							

กลยุทธ์ควบคุมไขมันร้าย

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี น้ำหนัก.....กิโลกรัม

แบบประเมินตนเอง

สัปดาห์นี้

คุณทำอะไรสำเร็จบ้าง

- ลองกินเนื้อกบเป็นอาหารเย็น
- ทำอาหารจากเต้าหู้
- งดเนื้อติดมัน
- ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อความเครียด
- ฝึกความแข็งแรงทั้งร่างกายครั้งละ 30 นาที

จำนวน 2 วัน วันที่ปฏิบัติ คือ

- จันทร์ ศุกร์
- อังคาร เสาร์
- พุธ อาทิตย์
- พฤหัสบดี

สิ่งที่อยากปรับปรุงในสัปดาห์ต่อไป คือ

ทุก ๆ สัปดาห์

คุณทำอะไรสำเร็จบ้าง

- กินธัญพืชใยอาหารสูงชนิดที่ไม่เคยกินมาก่อน
- กินข้าวกล้องเป็นอาหารเช้าเสมอ
- ยึดกลัมน้ำเวลาเช้า

บันทึกการเดิน

วัน	ฉันเดิน ได้กี่ก้าว
จันทร์	
อังคาร	
พุธ	
พฤหัสบดี	
ศุกร์	
เสาร์	
อาทิตย์	
รวมทั้งหมด	

ข้อคิดประจำสัปดาห์ |

การปฏิบัติตามกลยุทธ์
ควบคุมไขมันร้ายไม่ใช่
เพื่อประโยชน์ของตนเอง
เท่านั้น แต่ยังเป็นการทำ
เพื่อคนรักที่รักคุณด้วย

สัปดาห์ที่ 9

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี น้ำหนัก.....กิโลกรัม

อาหาร

เป้าหมาย | กินน้ำมันมะกอกเป็นประจำ

ลองปรุงอาหารด้วยน้ำมันมะกอก

การออกกำลังกาย

เป้าหมาย | เดิน 45 นาที

ยืดกล้ามเนื้อตอนเช้า

ฝึกความแข็งแรงทั้งร่างกาย

วิธีการดำเนินชีวิต

เป้าหมาย | หางานอดิเรก

1. หางานอดิเรกที่ชื่นชอบ

ตารางบันทึกการรับประทานอาหาร

วัน / มื้ออาหาร	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
เช้า							
ว่าง							
กลางวัน							
ว่าง							
เย็น							
ก่อนนอน							

กลยุทธ์ควบคุมไขมันร้าย

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี น้ำหนัก.....กิโลกรัม

แบบประเมินตนเอง

สัปดาห์นี้

คุณทำอะไรสำเร็จบ้าง

- ชี้น้ำมันมะกอกอย่างคิมาลองชิม
- หางานอดิเรกทำหนึ่งอย่าง

สิ่งที่ยากปรับปรุงในสัปดาห์ต่อไป คือ

ทุก ๆ สัปดาห์

คุณทำอะไรสำเร็จบ้าง

- กินถั่วเหลืองอย่างน้อย 1 ครั้งในสัปดาห์นี้
- ฝึกหายใจลึก
- กินผลไม้และผักวันละ 9 ส่วนเกือบทุกวัน
- กินข้าวกล้องหรือธัญพืชชนิดโฮลเกรนสูงเป็นอาหารเช้า คู่กับน้ำชา 1 ถ้วย

- ฝึกความแข็งแรงทั้งร่างกายครั้งละ 30 นาที

จำนวน 2 วัน วันที่ปฏิบัติ คือ

- จันทร์ ศุกร์
- อังคาร เสาร์
- พุธ อาทิตย์
- พฤหัสบดี

บันทึกการเดินทาง

วัน	ฉันเดินได้กี่ก้าว
จันทร์	
อังคาร	
พุธ	
พฤหัสบดี	
ศุกร์	
เสาร์	
อาทิตย์	
รวมทั้งหมด	

ข้อคิดประจำสัปดาห์ |

ร่างกายและจิตใจนั้น
สัมพันธ์กันและมีผล
กับสุขภาพ กลยุทธ์
ควบคุมไขมันร้าย
ครอบคลุมทั้งด้าน
ร่างกายและจิตใจ
จึงจัดเป็นแนวทางปฏิบัติ
แบบองค์รวมเพื่อสุขภาพ
และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

สัปดาห์ที่ 10

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี น้ำหนัก.....กิโลกรัม

อาหาร

เป้าหมาย | ฝึกควบคุมปริมาณอาหาร

- กินอาหารช้าลง
- ซื้ออาหารขนาดเล็กที่สุด
- คุมปริมาณอาหาร

การออกกำลังกาย

เป้าหมาย | เดิน 45 นาที

- ฝึกกล้ามเนื้อ
- ฝึกความแข็งแรงทั้งร่างกาย

วิถีการดำเนินชีวิต

เป้าหมาย | ทำชีวิตให้มีความสุข

- เลือกกิจกรรมเดิมสุขให้ชีวิต 1 เรื่อง

เคล็ดลับ | หากรู้สึกเครียดและเหนื่อยล้าให้หลับสัก
งีบหนึ่ง ถึงแม้จะหลับไม่สนิท แต่การนอนพักในห้องที่
เงียบสงบสักหนึ่งชั่วโมงจะช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น สมอง
แจ่มใส และความดันโลหิตลดลง

ตารางบันทึกการรับประทานอาหาร

วัน / มื้ออาหาร	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
เช้า							
ว่าง							
กลางวัน							
ว่าง							
เย็น							
ก่อนนอน							

กลยุทธ์ควบคุมไขมันร้าย

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี น้ำหนัก.....กิโลกรัม

แบบประเมินตนเอง

สัปดาห์นี้

คุณทำอะไรสำเร็จบ้าง

- ห่ออาหารกลับบ้านครั้งหนึ่งทุกครั้งที่ยกอาหารนอกบ้าน
- คุมปริมาณอาหารรัญที่ขมือเช้า
- กินอาหารช้าลง
- เปลี่ยนวิธีกินอาหารว่าง

สิ่งที่ยากปรับปรุงในสัปดาห์ต่อไป คือ

ทุก ๆ สัปดาห์

คุณทำอะไรสำเร็จบ้าง

- ให้ความสำคัญกับผักเป็นอย่างแรก
- อ่านฉลากอาหารเป็นประจำ
- ฝึกทำเคินที่ถูกต้อง
- นอนหลับสนิทตลอดคืน
- ฝึกความแข็งแรงทั้งร่างกายครั้งละ 30 นาที

จำนวน 2 วัน วันที่ปฏิบัติ คือ

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> จันทร์ | <input type="checkbox"/> ศุกร์ |
| <input type="checkbox"/> อังคาร | <input type="checkbox"/> เสาร์ |
| <input type="checkbox"/> พุธ | <input type="checkbox"/> อาทิตย์ |
| <input type="checkbox"/> พฤหัส | |

บันทึกการเดินทาง

วัน	จนเคินได้กัน้ำหนัก
จันทร์	
อังคาร	
พุธ	
พฤหัส	
ศุกร์	
เสาร์	
อาทิตย์	
รวมทั้งหมด	

ข้อคิดประจำสัปดาห์ |

ร่างกายของเราถูก
ออกแบบมาเพื่อการ
เคลื่อนไหว หากคุณ
เคลื่อนไหวอย่างแข็งแรง จง
ภูมิใจในพลังกำลัง
และความแข็งแรงของ
กล้ามเนื้อของคุณ

กลยุทธ์ควบคุมไขมันร้าย

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี น้ำหนัก.....กิโลกรัม

แบบประเมินตนเอง

สัปดาห์นี้

คุณทำอะไรสำเร็จบ้าง

เขียนรายชื่ออาหารว่างที่ดีต่อสุขภาพและอาหารว่างอื่น ๆ
ที่คุณกินในสัปดาห์นี้

- งดมันฝรั่งทอดและลูกกวาด
- ทำขนมอบที่ดีต่อสุขภาพหัวใจกินเอง
- ออกกำลังกายหนักปานกลางวิธีอื่นแทนการเดิน
- ฝึกวิธี “ใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน”

สิ่งที่ยากปรับปรุงในสัปดาห์ต่อไป คือ

ทุก ๆ สัปดาห์

คุณทำอะไรสำเร็จบ้าง

- ควบคุมปริมาณอาหารให้พอเหมาะ
- กินถั่วเหลืองหรือถั่วชนิดอื่นอย่างน้อย 1 มื้อ
- กอดใครสักคน
- ฝึกความแข็งแรงทั้งร่างกายครั้งละ 30 นาที

จำนวน 2 วัน วันที่ปฏิบัติ คือ

- จันทร์ สุกร์
- อังคาร เสาร์
- พุธ อาทิตย์
- พฤหัสบดี

บันทึกการเดิน

วัน	นับเดินได้กี่ก้าว
จันทร์	
อังคาร	
พุธ	
พฤหัสบดี	
ศุกร์	
เสาร์	
อาทิตย์	
รวมทั้งหมด	

ข้อคิดประจำสัปดาห์ |

อย่าลืมว่าคุณเป็นเพียง
คนธรรมดาคนหนึ่ง
การไม่สามารถทำตาม
แผนในบางวันจึงไม่ใช่
เรื่องร้ายแรง จงอภัยให้
ตนเอง และเริ่มต้นใหม่
อีกครั้ง

สัปดาห์ที่ 12

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี น้ำหนัก.....กิโลกรัม

อาหาร

เป้าหมาย | กินอาหารนอกบ้านตามแผน

1. คำนวณปริมาณอาหาร
2. ไม่สั่งอาหารทอด
3. เหลือห่อกลับบ้านไว้มือถือไป

การออกกำลังกาย

เป้าหมาย | เดิน 45 นาที

ยืดกล้ามเนื้อตอนเช้า

ฝึกความแข็งแรงทั้งร่างกาย

1. เลือกออกกำลังกายวิธีอื่นบ้าง

วิธีการดำเนินชีวิต

เป้าหมาย | เสริมสร้างมิตรภาพ

1. มีการศึกษาพบว่ามิตรภาพเป็นยาคลายเครียดอย่างดี

สัปดาห์นี้ให้คุณใช้เวลาอยู่กับเพื่อนมากขึ้น อาจนัด

เพื่อนกินอาหารเที่ยง เดินเล่นหรือดูภาพยนตร์ตอนบ่าย

ตามด้วยการดื่มน้ำชาหรือไวน์สักแก้ว

เคล็ดลับ | หากคุณยังไม่มีเพื่อนสนิท ให้ลองนัดคนที่

รู้จักสักคนมากินอาหารเข้าด้วยกัน

ตารางบันทึกการรับประทานอาหาร

วัน / มื้ออาหาร	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
เช้า							
ว่าง							
กลางวัน							
ว่าง							
เย็น							
ก่อนนอน							

กลยุทธ์ควบคุมไขมันร้าย

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี น้ำหนัก.....กิโลกรัม

แบบประเมินตนเอง

สัปดาห์นี้

คุณทำอะไรสำเร็จบ้าง

- กินอาหารเที่ยงที่ร้านอาหารจานด่วน
- ฝึกสั่งอาหารในแบบที่คุณควรกิน
- หลีกเลี่ยงอาหารทอด อาหารที่มีเนยหรือเนยแข็ง
- ขอเครื่องเคียงเป็นสลัดผักแทนมันฝรั่งทอด
- ห่ออาหารกลับบ้าน

สิ่งที่ยากปรับปรุงในสัปดาห์ต่อไป คือ

ทุก ๆ สัปดาห์

คุณทำอะไรสำเร็จบ้าง

- กินน้ำมันปลาและวิตามินรวมเป็นประจำ
- กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน
- กินปลาอย่างน้อย 3 ครั้ง
- กินข้าวกล้องเป็นอาหารเช้าอย่างน้อย 3 ครั้ง
- กินผลไม้เป็นอาหารว่าง
- ใช้น้ำมันมะกอก
- ฝึกหายใจลึก
- ทำกิจกรรมสนุก ๆ
- นอนหลับสนิทเป็นประจำ
- ฝึกความแข็งแรงทั้งร่างกายครั้งละ 30 นาที

จำนวน 2 วัน วันที่ปฏิบัติ คือ

- จันทร์ ศุกร์
- อังคาร เสาร์
- พุธ อาทิตย์
- พฤหัสบดี

บันทึกการเดินทาง

วัน.....ฉันเดินได้กี่ก้าว

จันทร์

อังคาร

พุธ

พฤหัสบดี

ศุกร์

เสาร์

อาทิตย์

รวมทั้งหมด

ข้อคิดประจำสัปดาห์ |

ยินดีด้วยที่คุณปฏิบัติตาม
แผนจนครบ 12 สัปดาห์
ความเปลี่ยนแปลงที่คุณ
ทำได้สำเร็จจะเป็น
ประโยชน์กับชีวิตของคุณ
ดังนั้นจงปฏิบัติต่อไป