

สรุปผลการประเมินภาวะสุขภาพของบุคลากร



รายงานผลการประเมินภาวะสุขภาพของบุคลากร เดือนกรกฎาคม 2557

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง

จำนวนผู้เข้ารับการประเมินภาวะสุขภาพทั้งหมด จำนวน 63 คน

ประกอบด้วย อาจารย์ จำนวน 40 คน

เจ้าหน้าที่ จำนวน 23 คน

ประเมินด้วยวิธีการสอบถามและให้บุคลากรประเมินภาวะสุขภาพด้วยตนเอง ผลการประเมินพบว่า

ผู้ที่มีภาวะสุขภาพดีขึ้นจากเดิม จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 37

ผู้ที่มีภาวะสุขภาพคงเดิม/ไม่ดีขึ้น จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 63

หมายเหตุ บุคลากรรอเข้ารับการตรวจร่างกายประจำปีในเดือน กันยายน 2557

วัน เดือน ปี/ ชื่อนักศึกษา	กิจกรรมการสอนปฏิบัติการพยาบาล	วิธีการประเมินผล/เกณฑ์	บันทึกผลการสอน/ ข้อเสนอแนะ
		คำแนะนำ - ตรวจสอบจากบันทึกที่รายงานต่าง ๆ <u>ชิ้นงาน/เกณฑ์ :</u> - บันทึกที่รายงานต่างๆ ได้ตรงเวลา ครอบคลุมถูกต้อง สะอาดและเรียบร้อย - บันทึกสรุปสาระความรู้ตาม test blueprint ของ สภาการพยาบาล บันทึกการเก็บประสบการณ์ และบันทึกความก้าวหน้าในการปฏิบัติงานของนักศึกษา (ผ่าน/ไม่ผ่าน)	
	๑๐. ทดสอบความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติการพยาบาลที่นำมาใช้ในการให้การดูแลผู้ป่วยหลังการฝึกปฏิบัติในแต่ละกลุ่มและเมื่อสิ้นสุดการฝึกปฏิบัติครบทั้งรายวิชา	<u>วิธีการประเมินผล</u> - การทดสอบภายหลังปฏิบัติงานแต่ละหอผู้ป่วย - การทดสอบภายหลังฝึกปฏิบัติงานในภาพรวมของรายวิชา <u>เกณฑ์</u> คะแนนผ่านเกณฑ์ ๖๐% (คิดเป็นอย่างละ ๕ % รวมเป็น ๑๐%)	

ลำดับ	ปัญหาสุขภาพที่พบ	สภาพปัจจุบัน
1	อ้วน	ยังอ้วนอยู่
2	เจ็บหน้าอก ยังไม่ได้ไปตรวจ	ยังเจ็บหน้าอกอยู่
3	น้ำหนักเกินมาตรฐาน	ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 5 วัน
4	แพ้อากาศ	อาการทุเลาลง
5	เครียดเรื่องงาน	ยังเครียดอยู่
6	ปวดบั้นเอวซ้าย ร้าวลงกัน	มีอาการปวดบั้นเอวซ้ายร้าวลงกันอยู่ แต่อาการทุเลาลง
7	สูบบุหรี่วันละ 4-5 มวน	ยังคงสูบบุหรี่ 4-5 มวนอยู่
8	เงิน ไม่มีใครดูแลแม่ และปวดสันเท้า	ซื้อของลดสิ่ง และซื้อหาที่จำเป็น แม่ดูแลช่วยเหลือตนเองได้ ยังมีอาหารปวดสันเท้าอยู่ น้ำหนักลดไป 1 กิโลกรัม
9	กระเพาะปัสสาวะอักเสบ โรคกระเพาะ น้ำหนักมาก	ปัสสาวะยังมีการแสบขัดอยู่ และไม่กลั้นปัสสาวะ ไม่มีอาการปวดท้องแล้ว แต่ยังคงรับประทานอาหารไม่เป็นเวลาอยู่ กินอาหารได้น้อย แต่ยังคงทานอาหารมื้อดึกอยู่ น้ำหนักตัวลด 1 กิโลกรัม
10	ความดันโลหิตสูง เบาหวาน	6 ยังมีอาการเรื่อยๆ แต่ยังคงปฏิบัติตามคำสั่งแพทย์
11	พักผ่อนไม่เพียงพอ	มีอาการไม่ค่อยสุขสบาย พักผ่อนไม่เพียงพอ
12	ไม่เคยตรวจสุขภาพ แต่วัดความดันโลหิตสูง ต้มสุรา เครียดเรื่องงาน เรื่องส่วนตัว และไม่ออกกำลังกาย	นานๆ จะมีอาการแทรกซ้อนจากการดื่มสุรา เช่น การเจ็บหน้าอก
13	ปวดหัวทุกอาทิตย์	ไม่ค่อยมีอาการปวดศีรษะแล้ว
14	น้ำหนักเกิน	น้ำหนักลดจาก 60 เหลือ 54
15	น้ำหนักเพิ่มขึ้นเกินเกณฑ์	น้ำหนักคงที่ ไม่เพิ่มขึ้น ไม่มีโรคประจำตัว

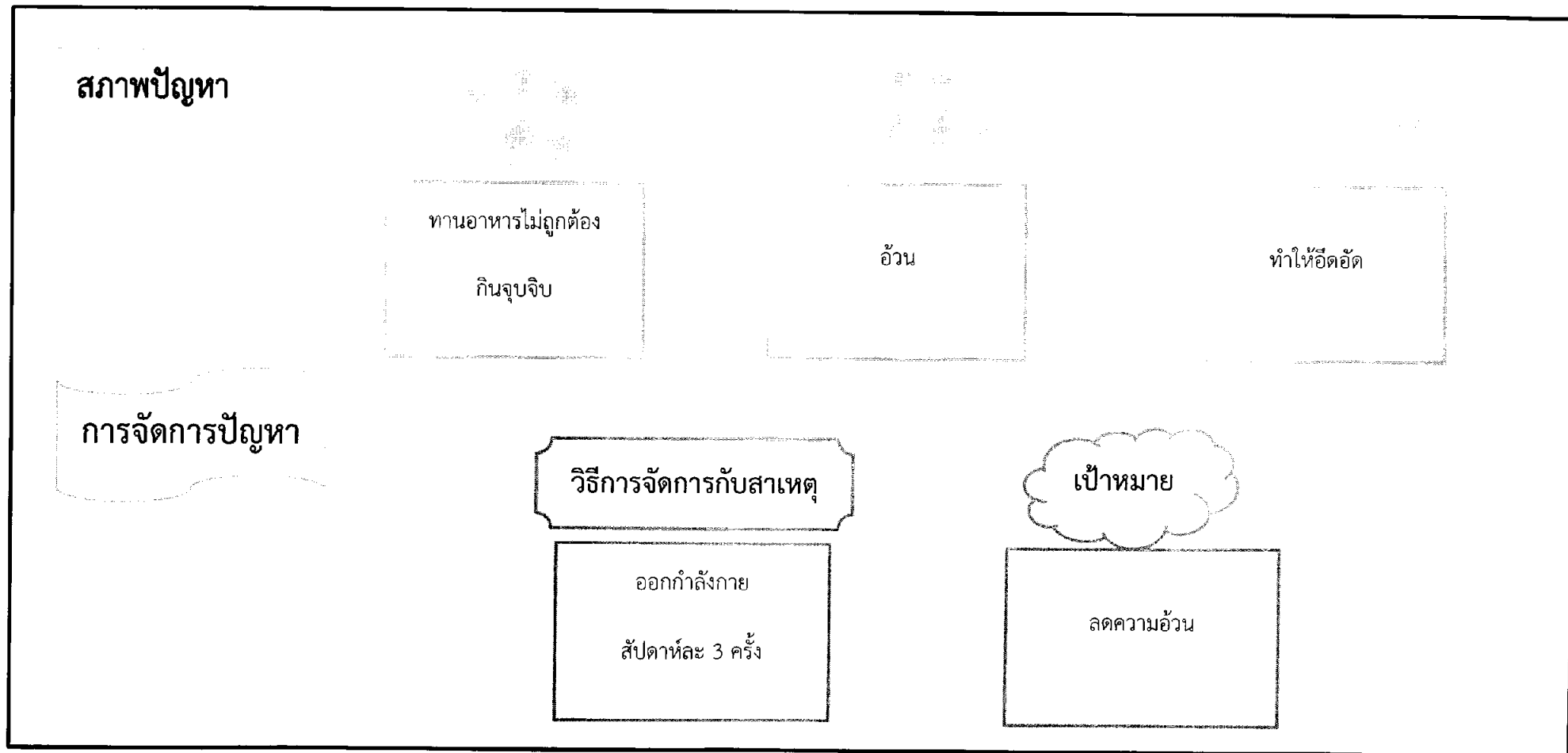
	ปัญหาสุขภาพที่พบ	สภาพปัจจุบัน
16	ปวดกล้ามเนื้อ ขา น่อง เริ่มเป็นเส้นเลือดขอด	ยังเป็นเส้นเลือดขอดอยู่ และยังคงปวดขาอยู่
17	ปวดศีรษะ	ไม่มีอาการปวดศีรษะ
18	เป็นโรคภูมิแพ้มา 30 ปี	เป็นโรคภูมิแพ้ เดือนละ 1 ครั้ง
19	ปวดศีรษะ ความดันโลหิตสูง	ความดันโลหิตดีขึ้น อาการเวียนศีรษะลดลง
20	ปวดข้อ ปวดเข่า	ยังมีอาการเรื่อยๆ แต่ยังปฏิบัติตามคำสั่งแพทย์
21	น้ำหนักเกิน ไขมันในเลือดสูง	น้ำหนักเริ่มลด ตรวจไขมันลดลง
22	ความดันโลหิตสูง	ออกกำลังกายได้ดี ความดันลดลง ยังควบคุมยา
23	ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง	กินยาคุมโรคอยู่ ไม่มีปัญหา
24	ความดันโลหิตสูง	ความดันโลหิตปัจจุบัน ลดลงจากเดิม
25	เจ็บเข่า	อาการปวดเข่าดีขึ้น แต่ถ้าเดินมากๆ ยังคงปวดอยู่
26	เป็นหวัด ไอเรื้อรัง	ยังมีอาการไออยู่ แต่ดีขึ้น
27	ระดับไขมันในร่างกายสูง	รับประทานอาหารประเภทผักได้ดี และรับประทานอาหารประเภทเนื้อที่มีไขมันน้อยลงให้ได้ ผลตรวจไขมันลดลง
28	ข้อเข่าเสื่อมทั้ง 2 ข้าง	น้ำหนักยังคงเดิม 65 กิโลกรัม ปวดเข่า ยังคงรักษาที่รพ.ลำปางอย่างต่อเนื่อง
29	ปวดต้นแขนขวาตลอดเวลา ปวดมาแล้ว 5 ปี ข้อมือซ้ายทำงานได้ไม่ดีเท่าที่ควร	6 ยังปวดต้นแขนอยู่ แม้กระทั่งอยู่เฉยๆ ก็ยังปวด
30	เท้าข้างขวาเอ็นแข็ง ตึงปวด	ปวดเท้าข้างขวาเป็นบางครั้ง
31	ปัญหาด้านสายตา	ยังมีปัญหา ด้านการมองเห็นอยู่

	ปัญหาสุขภาพที่พบ	สภาพปัจจุบัน
32	งานอยู่ช่วงสั้นปีงบประมาณ มีงานเร่งด่วน จำนวนมาก ทำงานไม่ทัน	ต้องทำงานวันหยุด 34 วัน เพื่อทำงานให้ทัน
33	ปวดศีรษะ	ปวดศีรษะ และยังอ่อนเพลียอยู่
34	น้ำหนักเกิน	น้ำหนักลดลงจาก 62 เหลือ 54
35	อ้วน เบาหวาน	น้ำหนักลดลง 17 กิโล ไม่ต้องใช้ยาฉีดอินซูลินแล้ว
36	น้ำหนักเกิน	น้ำหนักลดลง
37	ปวดหลัง	ออกกำลังกายแล้วดีขึ้น
38	ปวดหัวทุกอาทิตย์	ไม่ค่อยมีอาการปวดศีรษะแล้ว
39	เหนื่อยง่าย	พลังงานดีขึ้น
40	ภูมิแพ้ แพ้อากาศ	ใช้ยาพ่นจมูกในรอบ 3 เดือนแล้ว
41	ปวดศีรษะ ความดันโลหิตสูง	ความดันโลหิตดีขึ้น อาการเวียนศีรษะ ลดลง
42	ปวดข้อ ปวดเข่า	ยังมีอาการเรื่อยๆ แต่ยังปฏิบัติตามคำสั่งแพทย์
43	น้ำหนักเกิน ไขมันในเลือดสูง	น้ำหนักเริ่มลด ตรวจไขมันลดลง
44	ความดันโลหิตสูง	ออกกำลังกายได้ดี ความดันลดลง ยังควบคุมยา
45	ปวดศีรษะ	ไม่มีอาการปวดศีรษะ
46	เป็นโรคภูมิแพ้มา 30 ปี	เป็นโรคภูมิแพ้ เดือนละ 1 ครั้ง
47	ปวดศีรษะ ความดันโลหิตสูง	ความดันโลหิตดีขึ้น อาการเวียนศีรษะ ลดลง
48	แพ้อากาศ	อาการทุเลาลง
49	เครียดเรื่องงาน	ยังเครียดอยู่
50	ปวดบั้นเอวซ้าย ร้าวลงกัน	มีอาการปวดบั้นเอวซ้ายร้าวลงกันอยู่ แต่อาการทุเลาลง
51	ไขมันสูง อ้วน	ไขมันลดลง 3 กิโล
52	พักผ่อนไม่เพียงพอ	นอนหลับดีขึ้น

	ปัญหาสุขภาพที่พบ	สภาพปัจจุบัน
53	น้ำหนักเกินเกณฑ์	น้ำหนักลดลง 5 กิโล
54	ความดันสูง	ความดันลดลง
55	ไขมันในเลือดสูง	ไขมันลดลง ไม่ต้องทานยาแล้ว
56	ดื่มสุราทุกวัน	เลิกดื่มในช่วงเข้าพรรษาแล้ว
57	เครียด	ทำใจได้ดีขึ้น
58	ปวดศีรษะ	ปวดศีรษะ และยังอ่อนเพลียอยู่
59	น้ำหนักเกิน	น้ำหนักลดลงจาก 62 เหลือ 54
60	อ้วน เบาหวาน	น้ำหนักลดลง 17 กิโล ไม่ต้องใช้ยาฉีดอินซูลินแล้ว
61	น้ำหนักเกิน	น้ำหนักลดลง
62	ปวดหลัง	ออกกำลังกายแล้วดีขึ้น
63	พักผ่อนไม่เพียงพอ	นอนหลับดีขึ้น

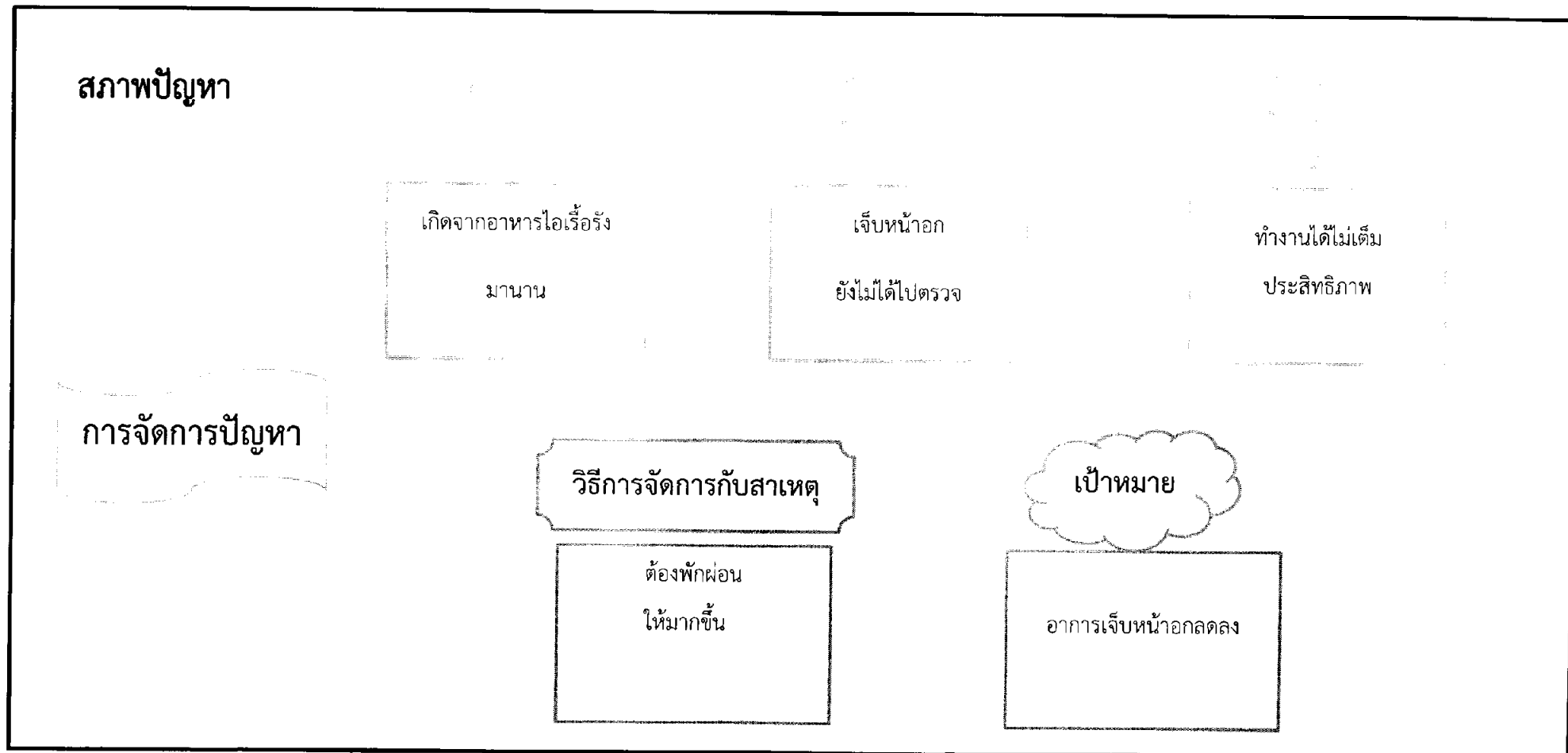
แผนภูมิการจัดการสุขภาพแบบองค์รวม
ของบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ประจำปี 2557

บุคลากรคนที่ 1



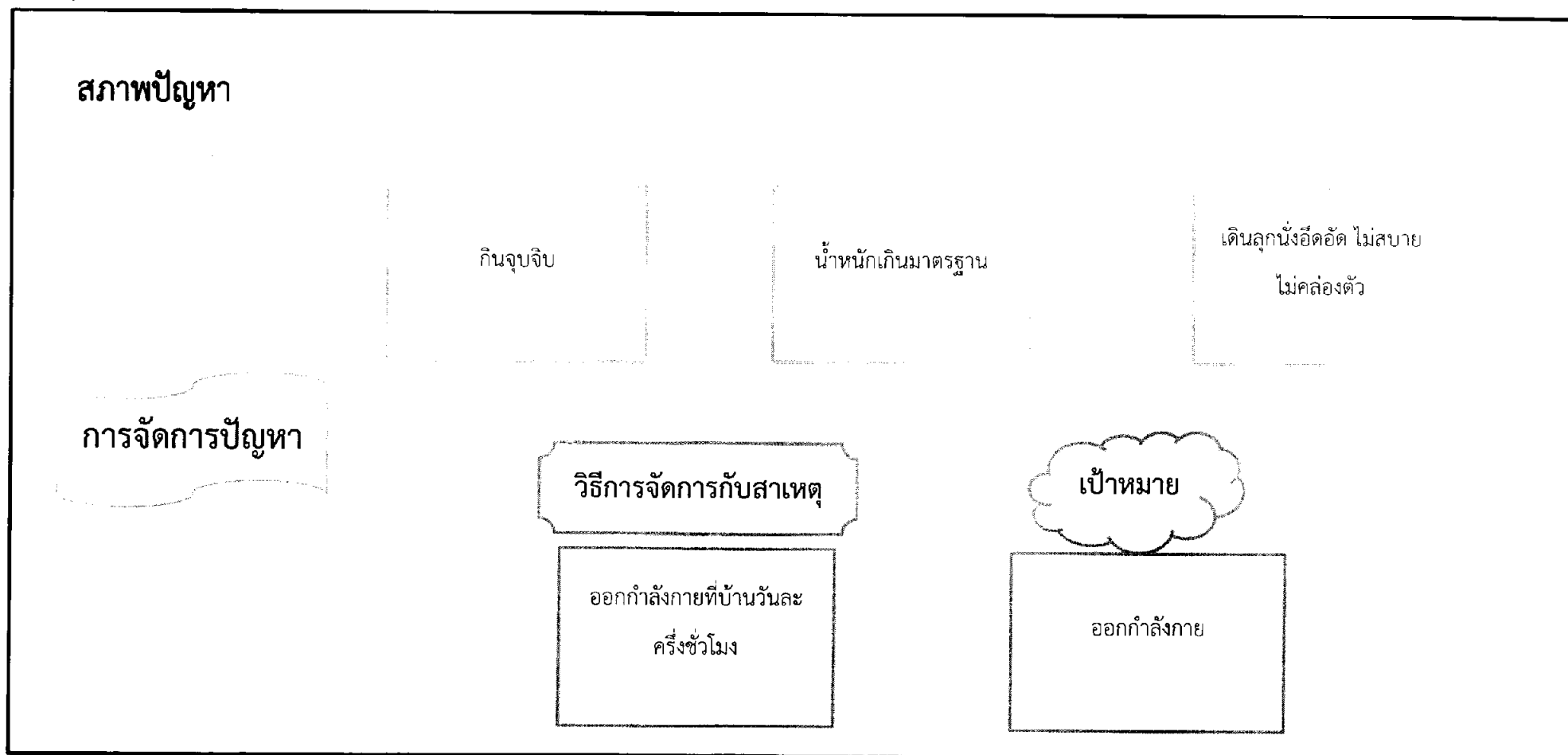
แผนภูมิการจัดการสุขภาพแบบองค์รวม
ของบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ประจำปี 2557

บุคลากรคนที่ 2



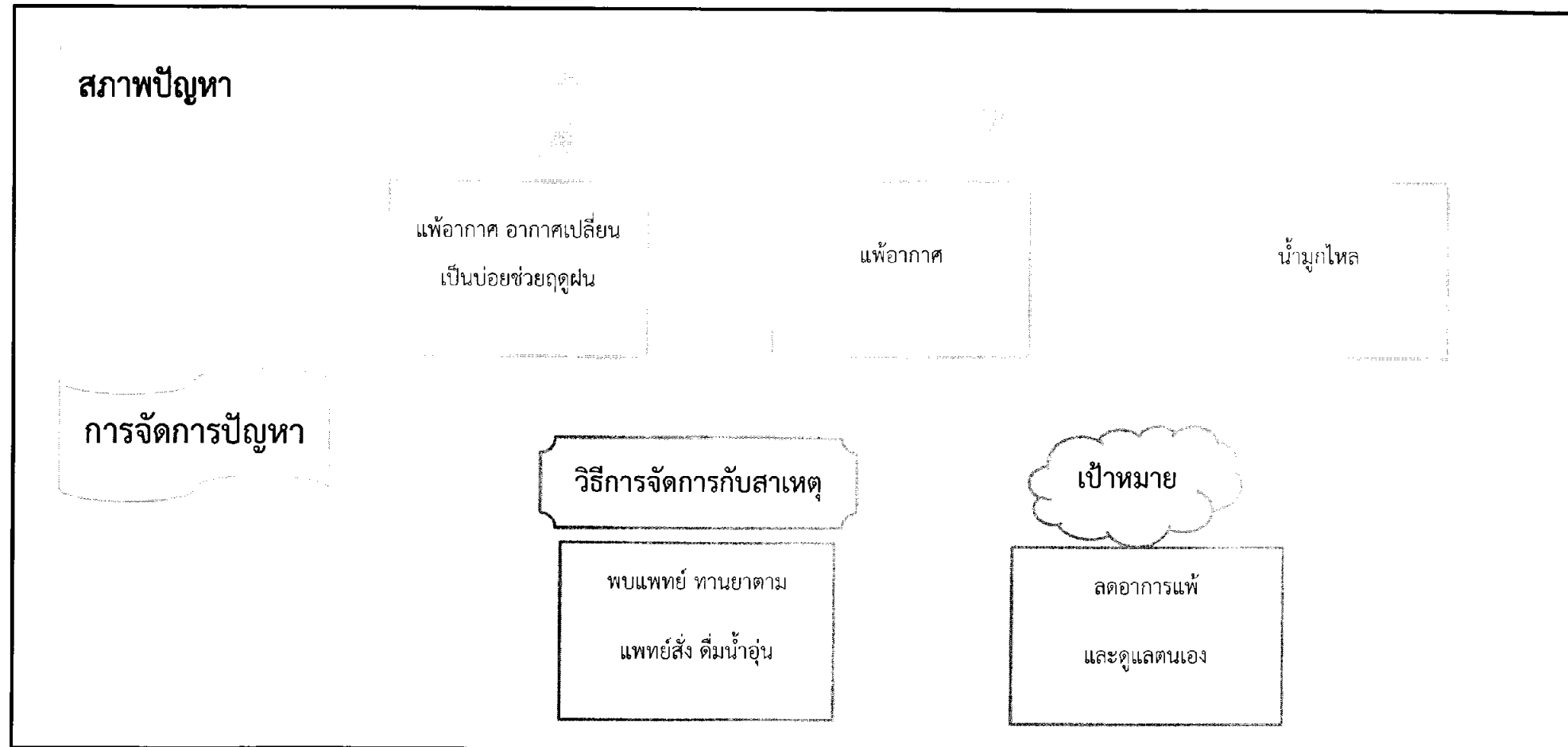
แผนภูมิการจัดการสุขภาพแบบองค์รวม
ของบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ประจำปี 2557

บุคลากรคนที่ 3



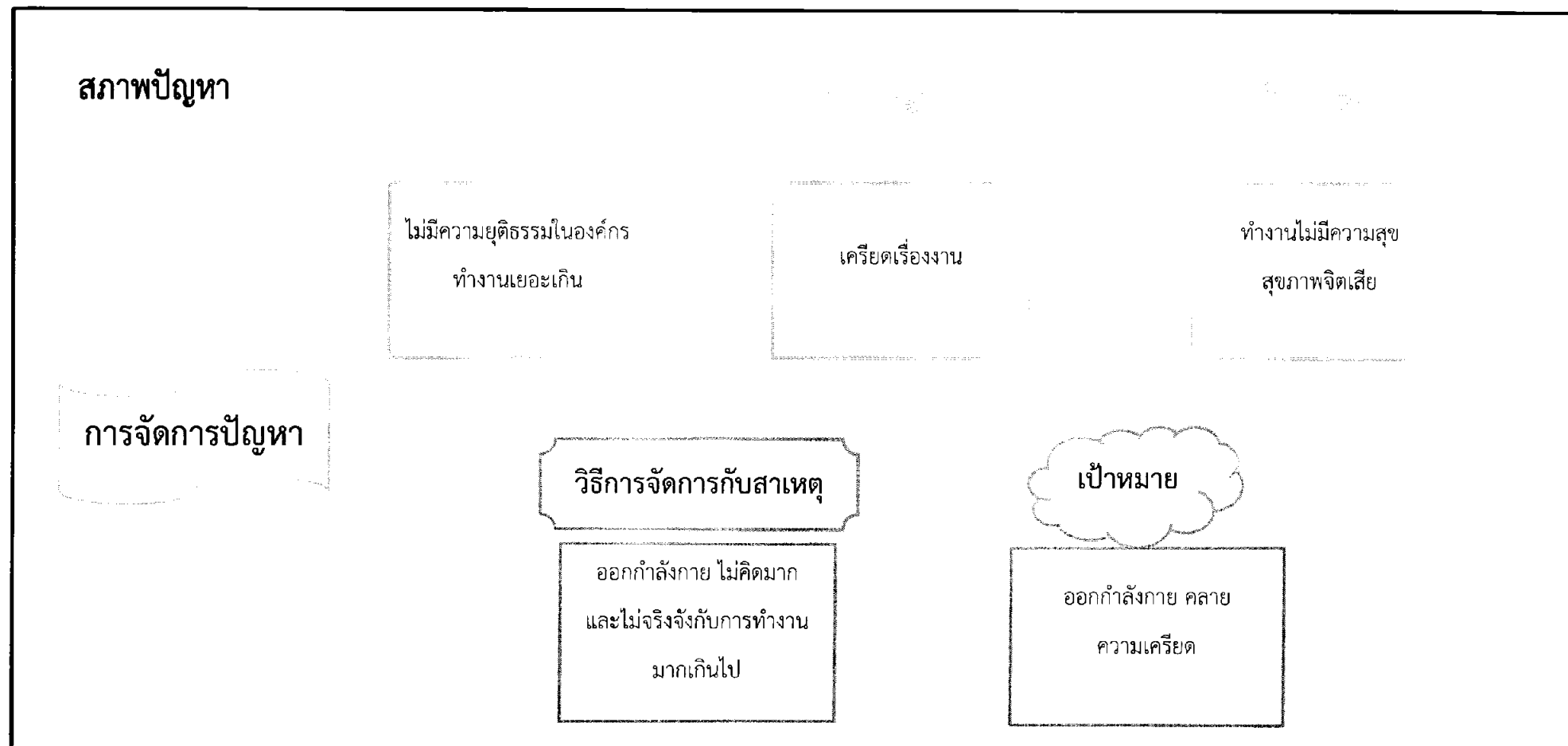
แผนภูมิการจัดการสุขภาพแบบองค์รวม
ของบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ประจำปี 2557

บุคลากรคนที่ 4



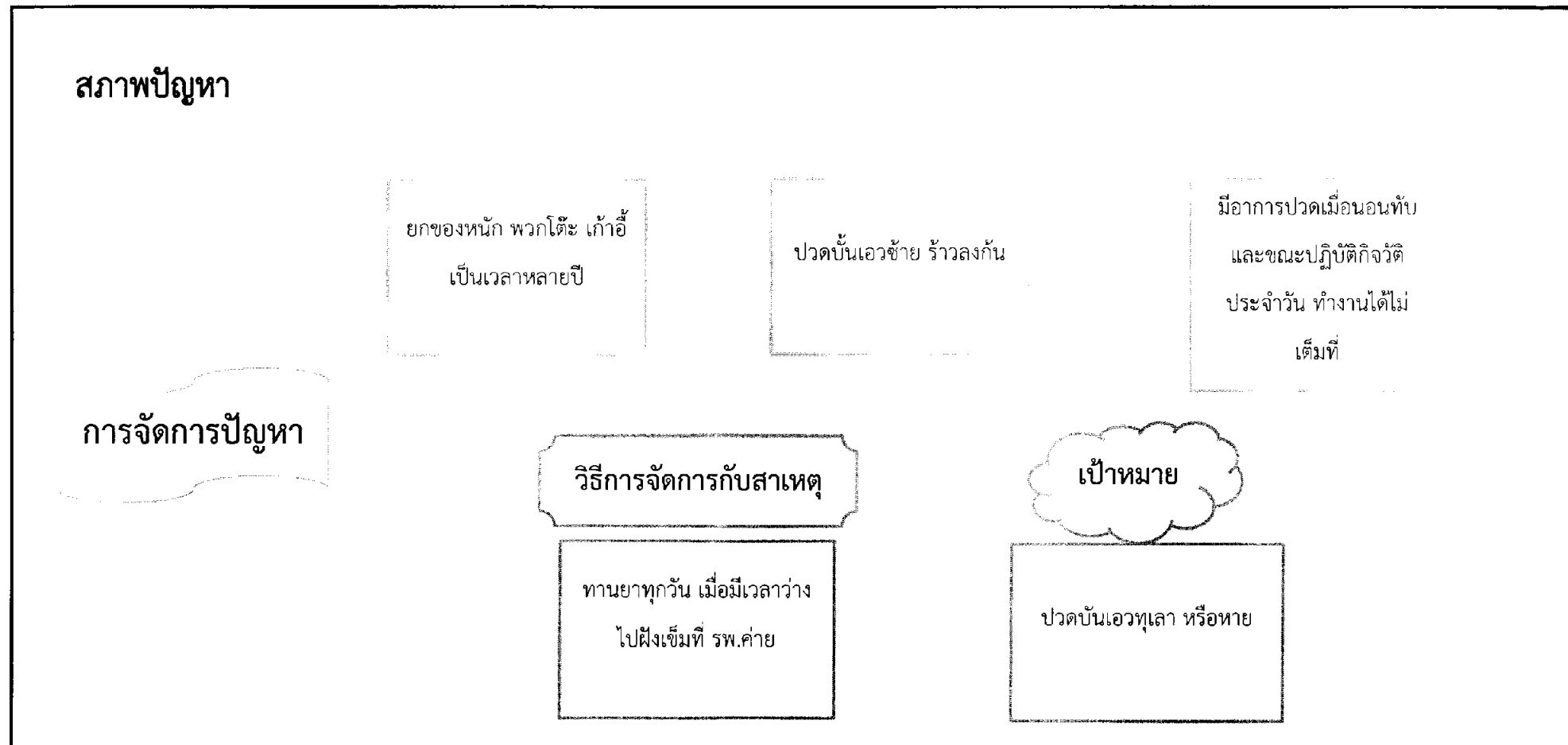
แผนภูมิการจัดการสุขภาพแบบองค์รวม
ของบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ประจำปี 2557

บุคลากรคนที่ 5



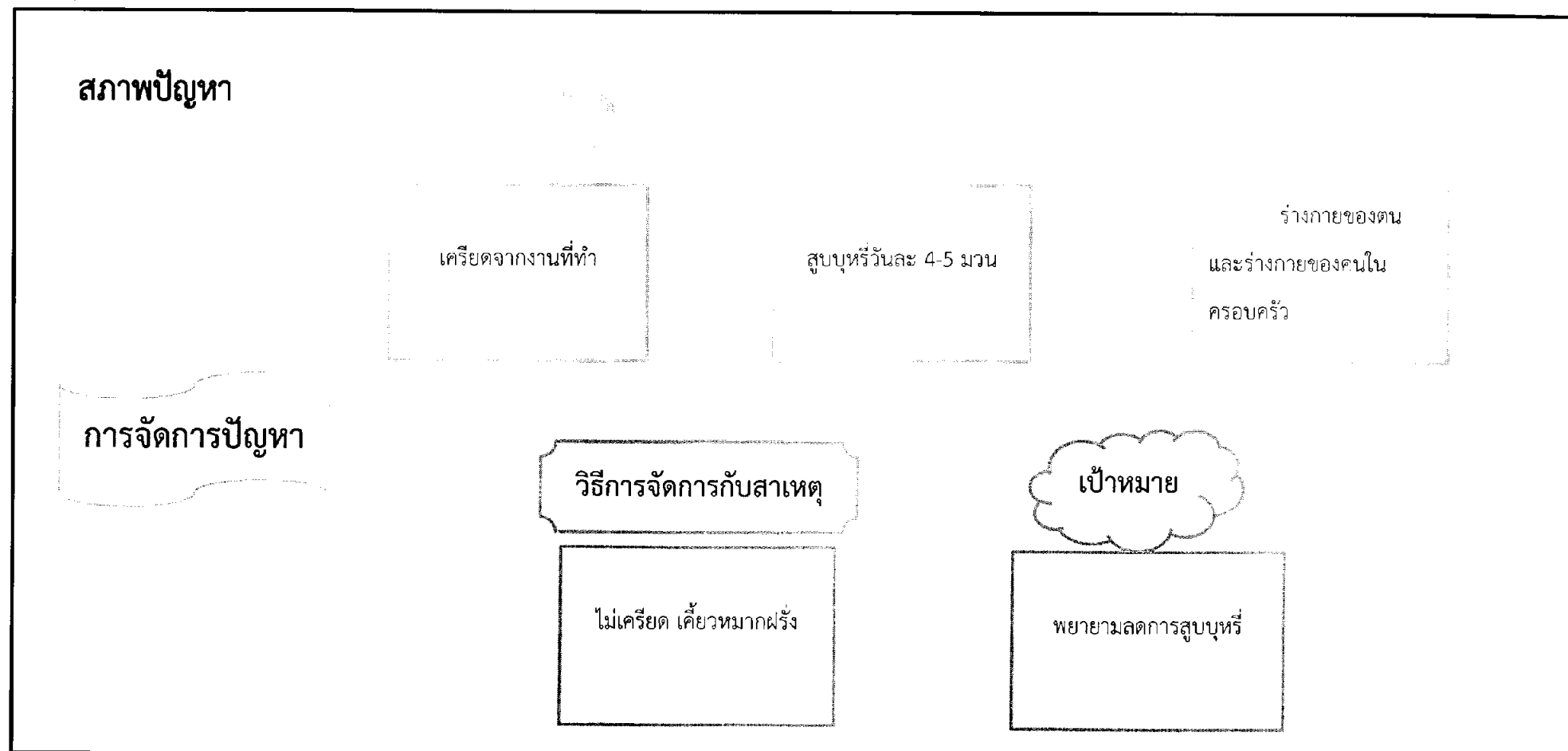
แผนภูมิการจัดการสุขภาพแบบองค์รวม
ของบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ประจำปี 2557

บุคลากรคนที่ 6



แผนภูมิการจัดการสุขภาพแบบองค์รวม
ของบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ประจำปี 2557

บุคลากรคนที่ 7



แผนภูมิการจัดการสุขภาพแบบองค์รวม
ของบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ประจำปี 2557

บุคลากรคนที่ 8

สภาพปัญหา

ใช้เงินเกินความจำเป็น ลูก
ทุกคนไปทำงานที่ กทม.
และน้ำหนักตัวมาก

เงิน ไม่มีใครดูแลแม่ และ
ปวดสันเท้า

ห่อแท้งหนี้อย่างมาก เดิน
ลำบาก ทรมาณ

การจัดการปัญหา

วิธีการจัดการกับสาเหตุ

ประหยัดคอดอม ใช้จ่ายในสิ่งที่จำเป็น
จัดยา อาหาร เครื่องใช้ทุกอย่าง ลด
น้ำหนักไม่ทานอาหารเย็น

เป้าหมาย

อยากมีเงินใช้เพียงพอไม่
เดือดร้อน ให้แม่ดูแลตนเอง
ได้ สันเท้าหายปวด

แผนภูมิการจัดการสุขภาพแบบองค์รวม
ของบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ประจำปี 2557

บุคลากรคนที่ 9

สภาพปัญหา

กลืนปัสสาวะ ทานอาหาร
ไม่ตรงเวลา ชอบ
รับประทานอาหารดึก

กระเพาะปัสสาวะอักเสบ
โรคกระเพาะ น้ำหนักมาก

ปวด ปัสสาวะลำบาก
ปัสสาวะแสบขัด ทำงานไม่
สะดวก ปวดท้อง แสบร้อน
อึดอัดทำงานไม่คล่องตัว

การจัดการปัญหา

วิธีการจัดการกับสาเหตุ

ดื่มน้ำมากๆ ไม่กลืนปัสสาวะ
ทานอาหารให้ตรงเวลา และ
ทานอาหารให้น้อยลง

เป้าหมาย

อยากให้โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ
และกระเพาะหาย พยายามลด
น้ำหนักให้ได้

แผนภูมิการจัดการสุขภาพแบบองค์รวม
ของบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ประจำปี 2557

บุคลากรคนที่ 10

สภาพปัญหา

ความเสื่อมของอายุ ไม่ออกกำลังกาย ทาน
อาหารไม่ถูกต้อง กินหวาน เค็ม กินอาหาร
มีแป้งเยอะ ดื่มน้ำอัดลม 3 ครั้ง

ความดันโลหิตสูง เบาหวาน

ต้องควบคุมอาหาร และ
ต้องระวังในการเลือก
รับประทานอาหาร

การจัดการปัญหา

วิธีการจัดการกับสาเหตุ

ออกกำลังกาย อาทิตย์ละ 3-4 ครั้ง ทาน
อาหารให้ถูกต้อง ลดน้ำตาล หวาน มัน เค็ม
กินยาตามหมอสั่ง พบแพทย์ตามนัด

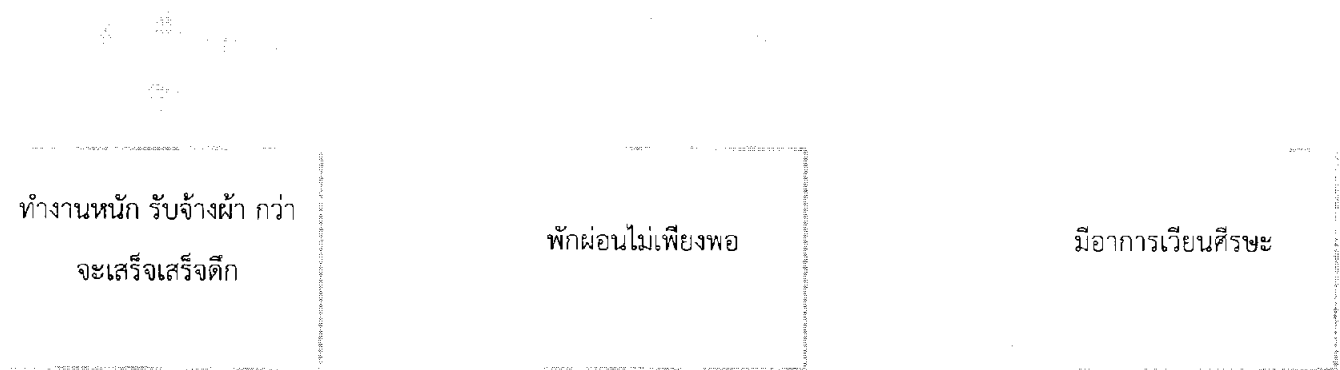
เป้าหมาย

ออกกำลังกาย ควบคุมน้ำตาล
และดูแลสุขภาพ

แผนภูมิการจัดการสุขภาพแบบองค์รวม
ของบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ประจำปี 2557

บุคลากรคนที่ 11

สภาพปัญหา



การจัดการปัญหา

วิธีการจัดการกับสาเหตุ

บริหารจัดการเวลาให้ดี ซื่อ
อุปกรณ์ซักผ้าเพิ่ม

เป้าหมาย

พักผ่อนให้เพียงพอ

แผนภูมิการจัดการสุขภาพแบบองค์รวม
ของบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ประจำปี 2557

บุคลากรคนที่ 12

สภาพปัญหา

ถ้าไม่กินเหล้า จะนอนไม่หลับ คิดว่าไม่
รับรู้เรื่องสุขภาพดีกว่า เพราะไม่อยากร
คิดมาก และกลัวตรวจเจอโรคร้าย

ไม่เคยตรวจสุขภาพ แต่วัดความดัน
โลหิตสูง ดื่มสุรา เครียดเรื่องงาน
เรื่องส่วนตัว และไม่ออกกำลังกาย

มีอาการมึนๆ ในเวลา
ทำงาน และตระหนักว่า ถ้า
ทำงานจะไม่ดื่มมาก

การจัดการปัญหา

วิธีการจัดการกับสาเหตุ

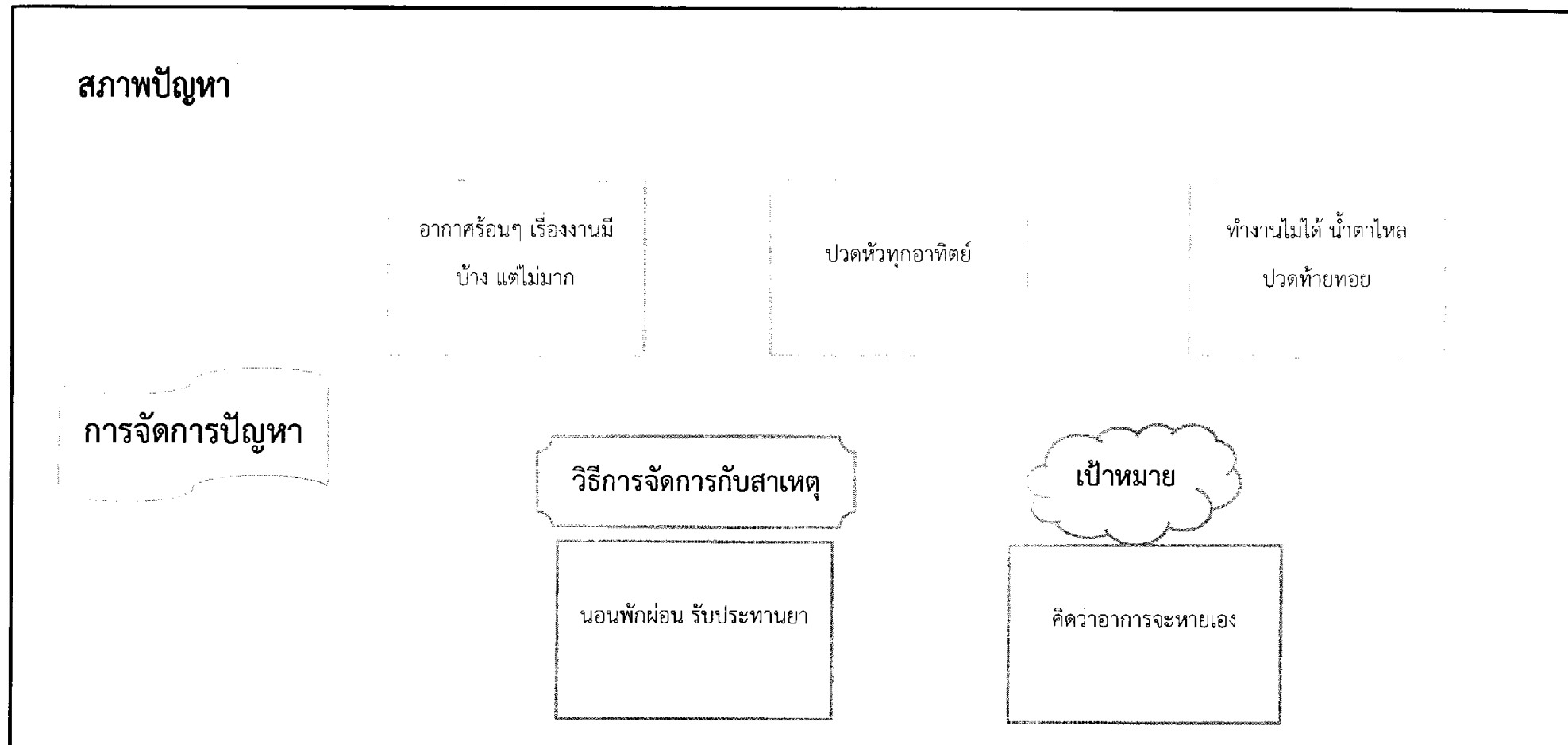
นั่งปรึกษากับเพื่อน
แลกเปลี่ยนความคิดเห็น
สังสรรค์

เป้าหมาย

คิดว่า ถ้ามีอาการแทรกซ้อน
จะลดการดื่มสุรา

แผนภูมิการจัดการสุขภาพแบบองค์รวม
ของบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ประจำปี 2557

บุคลากรคนที่ 13



แผนภูมิการจัดการสุขภาพแบบองค์รวม
ของบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ประจำปี 2557

บุคลากรคนที่ 14

สภาพปัญหา

กินเยอะ ชอบรับประทาน
อาหารมัน หลังจากมีบุตร
ไม่ได้ออกกำลังกาย

น้ำหนักเกิน

รู้สึกอึดอัด

การจัดการปัญหา

วิธีการจัดการกับสาเหตุ

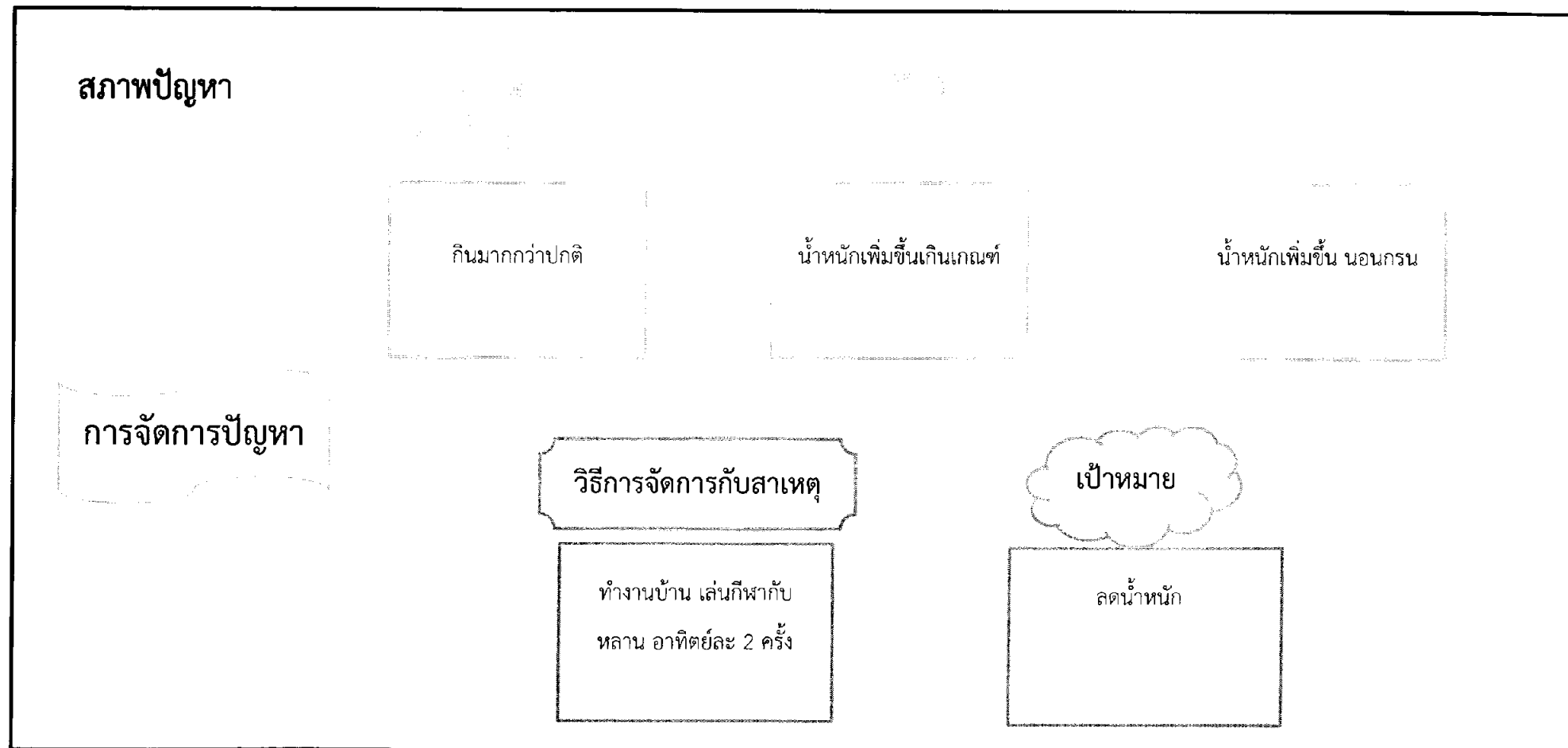
ใช้กาแฟลดน้ำหนัก

เป้าหมาย

น้ำหนักลดลงจากเดิม

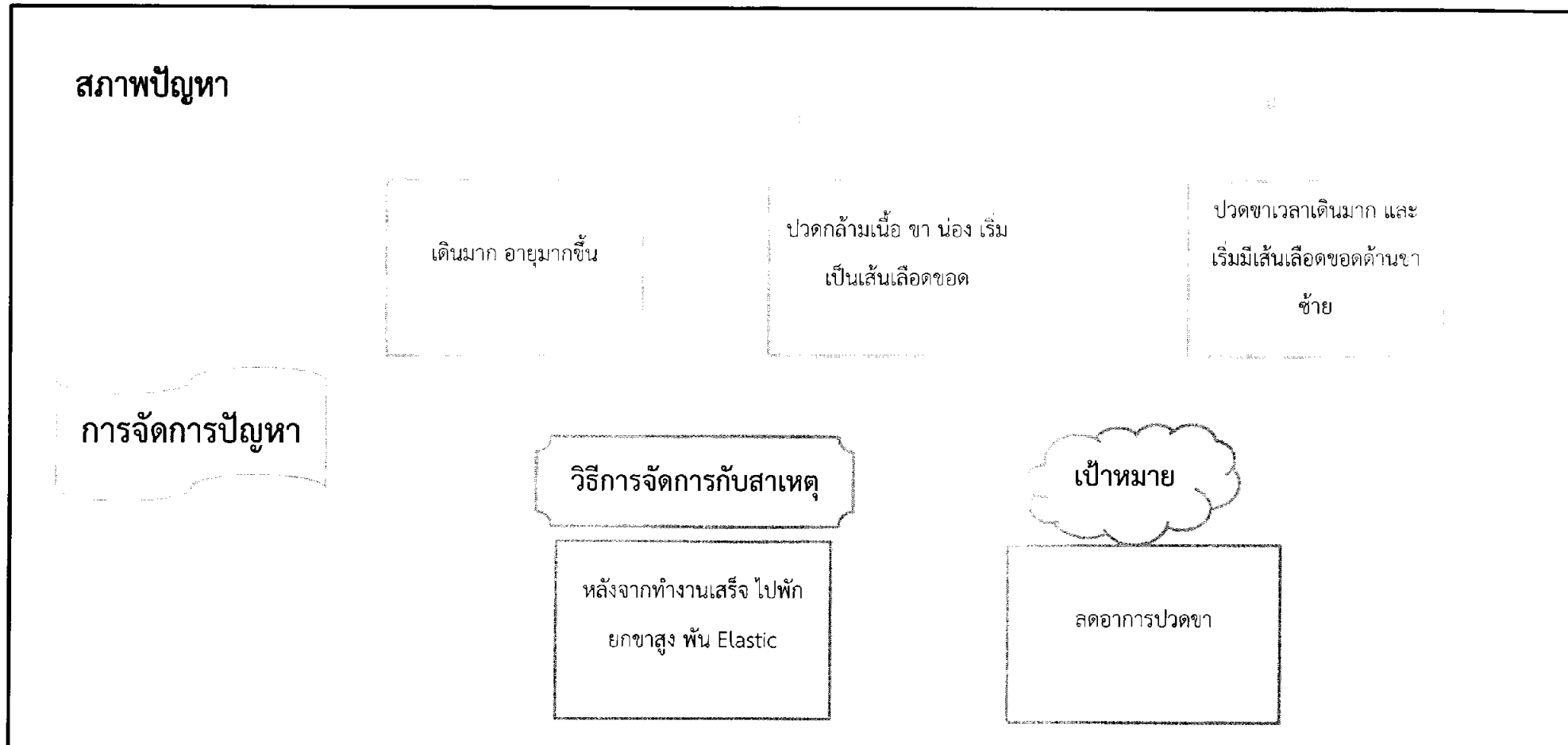
แผนภูมิการจัดการสุขภาพแบบองค์รวม
ของบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ประจำปี 2557

บุคลากรคนที่ 15



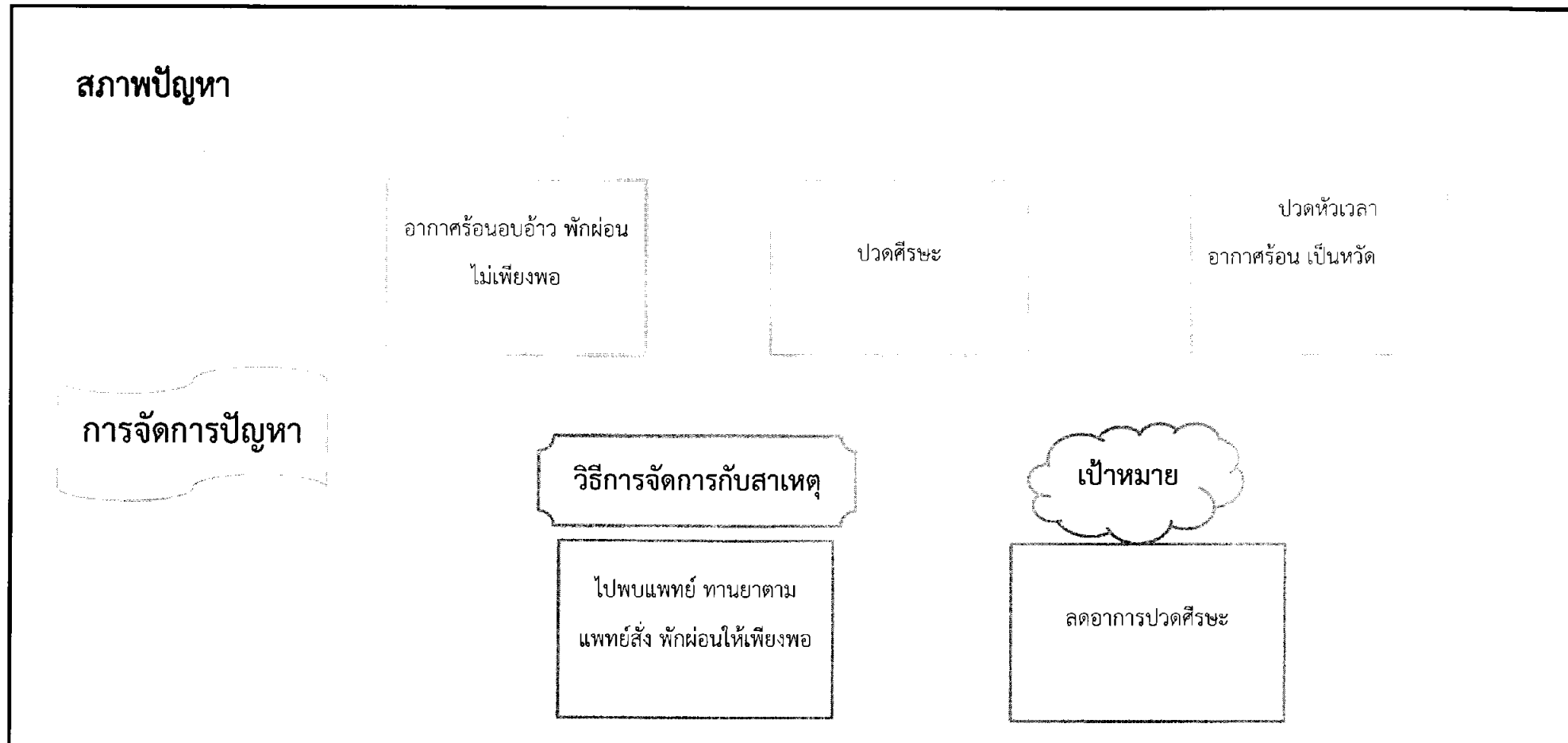
แผนภูมิการจัดการสุขภาพแบบองค์รวม
ของบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ประจำปี 2557

บุคลากรคนที่ 16



แผนภูมิการจัดการสุขภาพแบบองค์รวม
ของบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ประจำปี 2557

บุคลากรคนที่ 17



แผนภูมิการจัดการสุขภาพแบบองค์รวม
ของบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ประจำปี 2557

บุคลากรคนที่ 18

สภาพปัญหา

ไม่มีเวลาออกกำลังกาย

เป็นโรคความดันโลหิตสูงมา
16 ปี

กล้ามเนื้อเลือดในสมองแตก

การจัดการปัญหา

วิธีการจัดการกับสาเหตุ

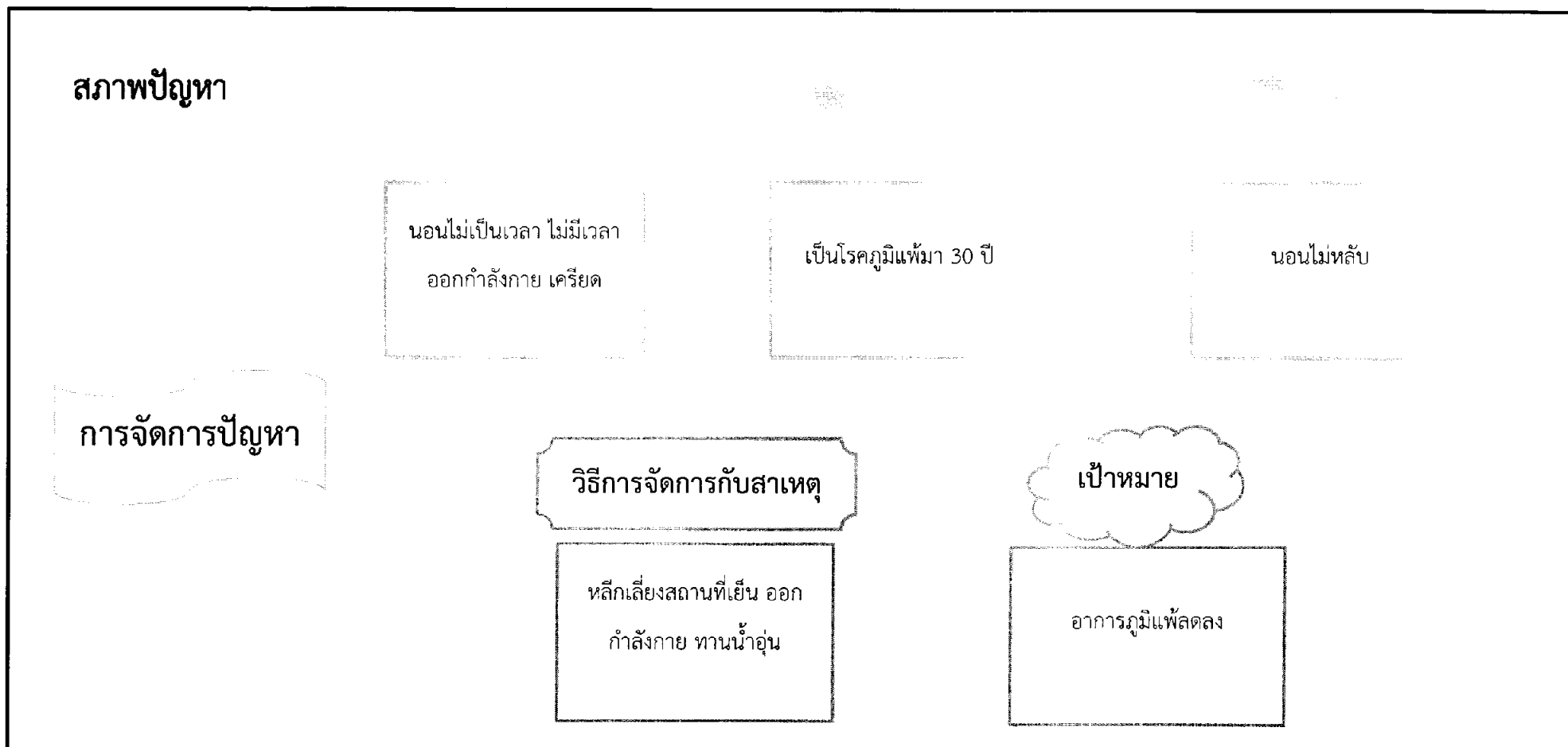
พบแพทย์ตามนัด ทานยา
เลียงของมัน ออกกำลังกาย

เป้าหมาย

ควบคุมความดันให้อยู่ใน
เกณฑ์ปกติ

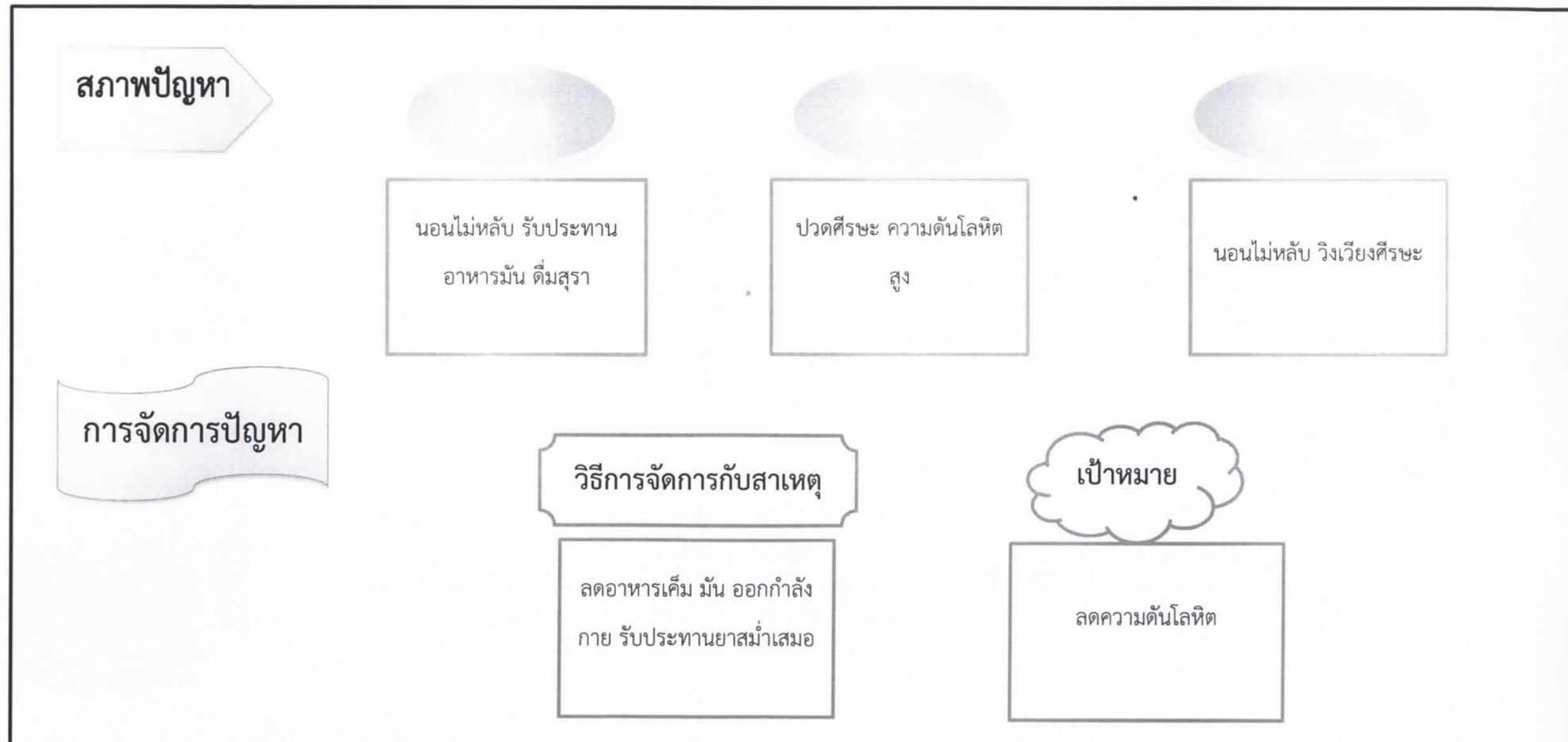
แผนภูมิการจัดการสุขภาพแบบองค์รวม
ของบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ประจำปี 2557

บุคลากรคนที่ 19



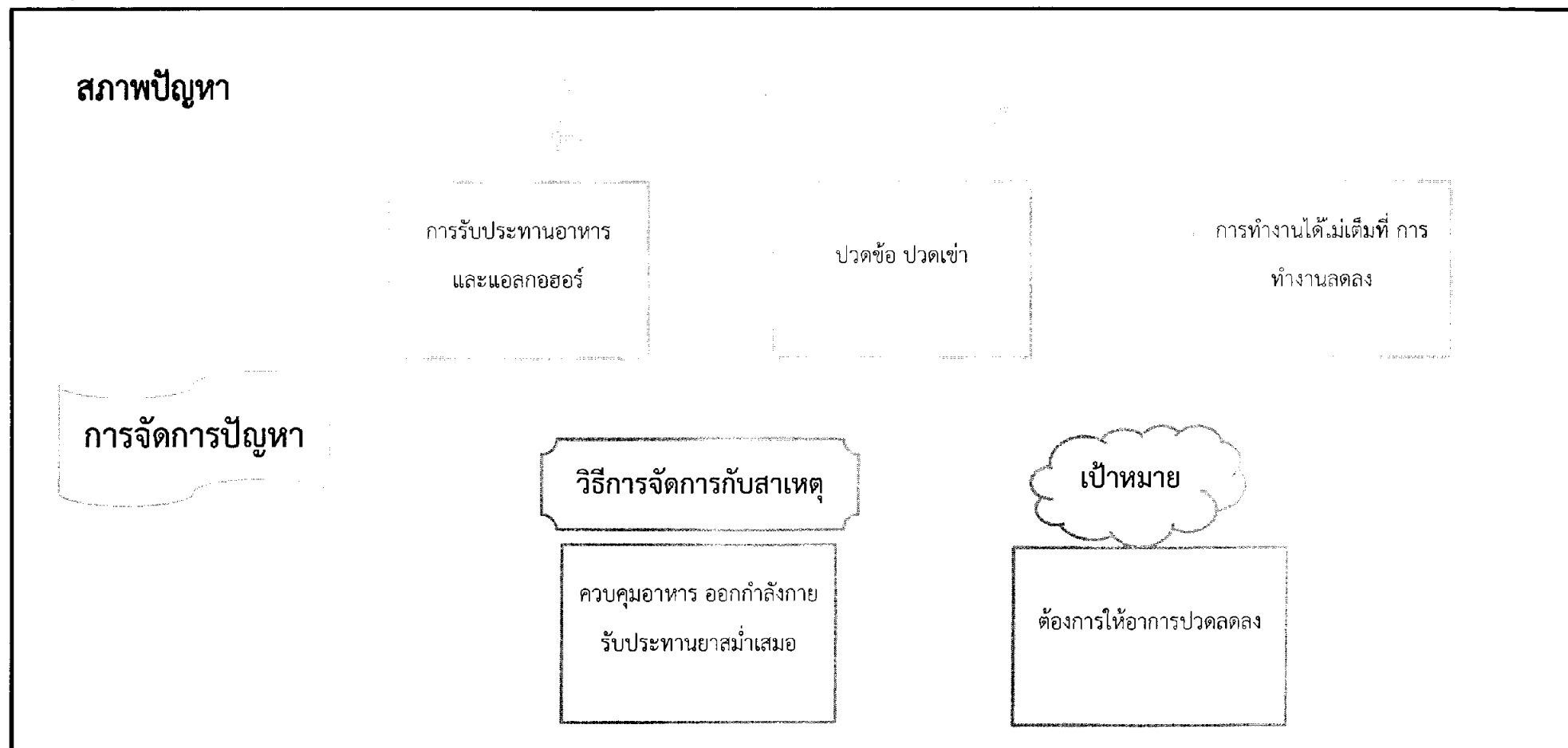
แผนภูมิการจัดการสุขภาพแบบองค์รวม
ของบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ประจำปี 2557

บุคลากรคนที่ 20



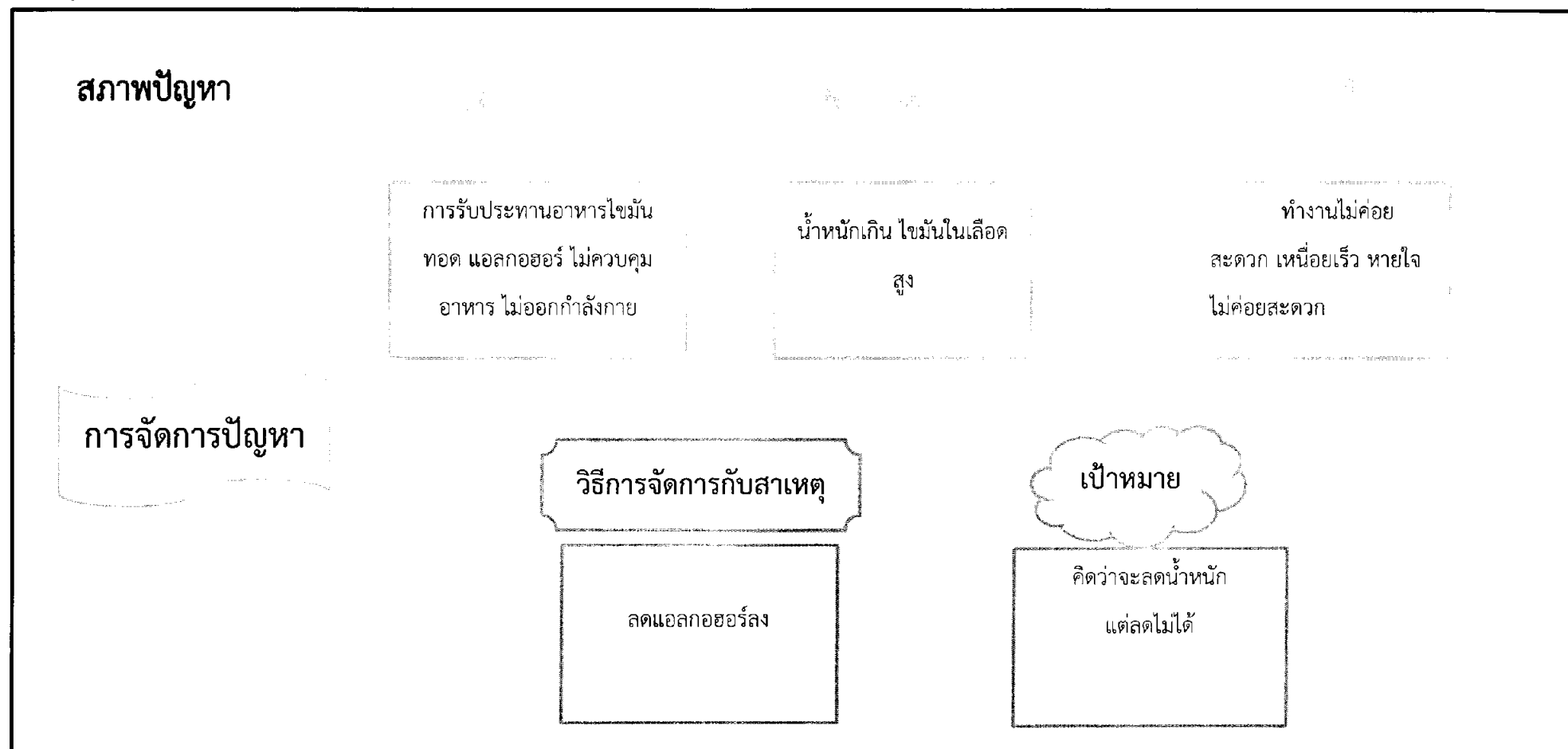
แผนภูมิการจัดการสุขภาพแบบองค์รวม
ของบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ประจำปี 2557

บุคลากรคนที่ 31



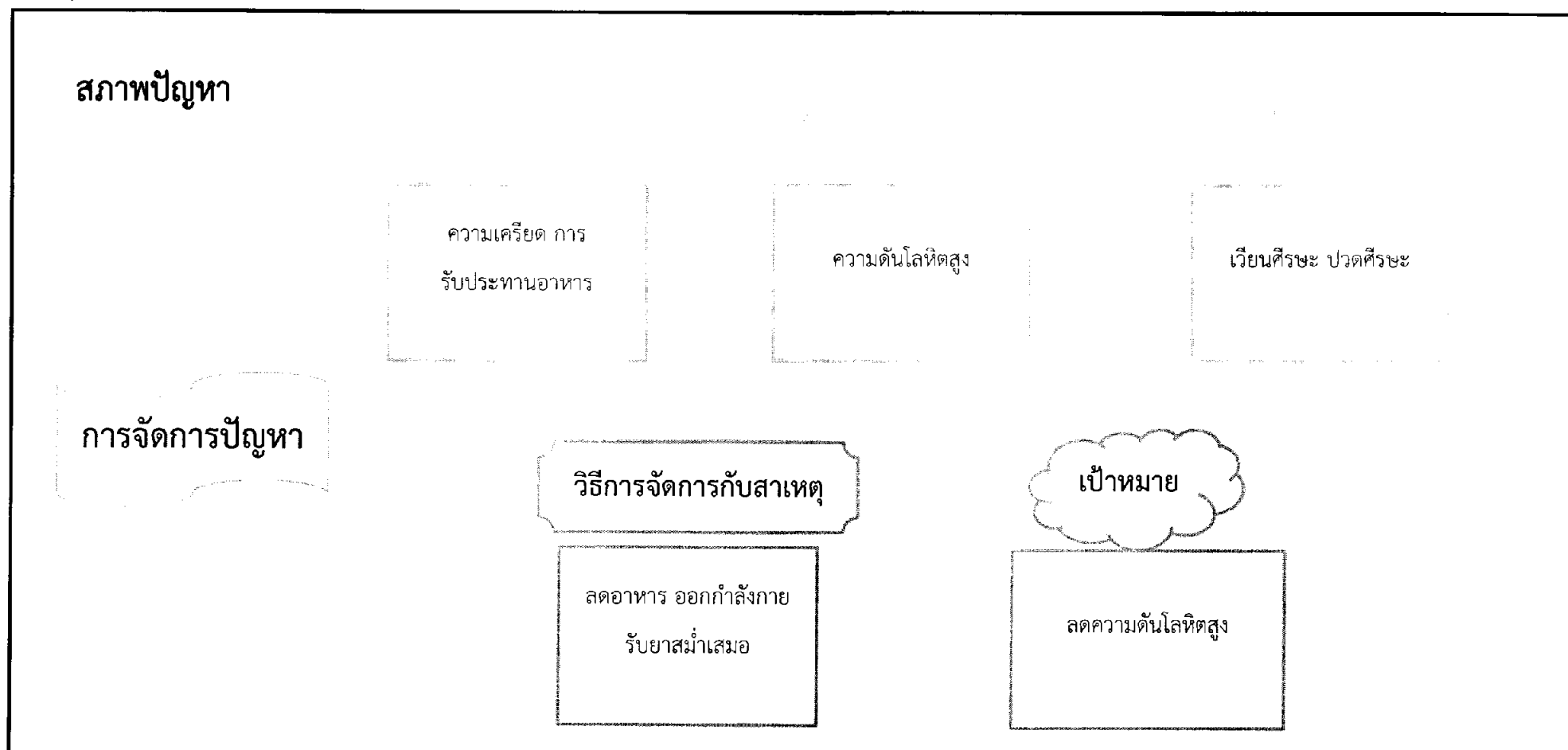
แผนภูมิการจัดการสุขภาพแบบองค์รวม
ของบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ประจำปี 2557

บุคลากรคนที่ 22



แผนภูมิการจัดการสุขภาพแบบองค์รวม
ของบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ประจำปี 2557

บุคลากรคนที่ 23



แผนภูมิการจัดการสุขภาพแบบองค์รวม
ของบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ประจำปี 2557

บุคลากรคนที่ 24

สภาพปัญหา

เคยสูบบุหรี่ หยุดมาแล้ว 21
ปี ต้มสุราทุกวัน ชอบกินอาหารรส
หวาน ไขมัน เยอะ ไม่ออกกำลังกาย

ความดันโลหิตสูง เบาหวาน
ไขมันในเลือดสูง

ต้องควบคุมอาหาร

การจัดการปัญหา

วิธีการจัดการกับสาเหตุ

ควบคุมอาหาร ไม่กินอาหาร
รสหวาน ไขมัน หยุดสูบบุหรี่
กินยาตามหมอสั่ง

เป้าหมาย

ควบคุมการของโรคไม่ให้
เกิดขึ้น และไม่ให้เป็นมาก
ยิ่งขึ้น

แผนภูมิการจัดการสุขภาพแบบองค์รวม
ของบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ประจำปี 2557

บุคลากรคนที่ 25

สภาพปัญหา

ไม่ค่อยออกกำลังกาย ไม่
ค่อยตื่นนอน

เจ็บเข่า

เวลาทำงาน ลำบาก เดินขึ้น
บันไดไม่สะดวก

การจัดการปัญหา

วิธีการจัดการกับสาเหตุ

กินยาที่หมอให้เป็น
ประจำ นวดน้ำมันหรือนวด
ไฟฟ้า และลูกลวดให้

เป้าหมาย

อยากให้อาการเจ็บเข่าดีขึ้น
หรือหาย

แผนภูมิการจัดการสุขภาพแบบองค์รวม
ของบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ประจำปี 2557

บุคลากรคนที่ 26

สภาพปัญหา

เครียดเนื่องจาก
มารดาไม่สบาย ต้องดูแล
มารดา พักผ่อนไม่เพียงพอ

ความดันโลหิตสูง

นอนไม่ค่อยหลับ

การจัดการปัญหา

วิธีการจัดการกับสาเหตุ

รับประทานยาตามหมอสั่ง
ตรวจตามนัด 4 เดือน/ครั้ง

เป้าหมาย

ความดันโลหิตคงที่

แผนภูมิการจัดการสุขภาพแบบองค์รวม
ของบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ประจำปี 2557

บุคลากรคนที่ 27

สภาพปัญหา

พักผ่อนไม่เพียงพอ

เป็นหวัด ไอเรื้อรัง

รำคาญตัวเอง เบื่อตัวเอง

การจัดการปัญหา

วิธีการจัดการกับสาเหตุ

กินยาตรงเวลา รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และออกกำลังกายตอนเย็น โดยการเดินออกกำลัง

เป้าหมาย

อาการหวัดและไอดีขึ้น

แผนภูมิการจัดการสุขภาพแบบองค์รวม
ของบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ประจำปี 2557

บุคลากรคนที่ 28

สภาพปัญหา

รับประทานอาหารประเภท
ไขมันเยอะ คีมีเบียร์
รับประทานเนื้อติดมัน

ระดับไขมันในร่างกายสูง

ยังไม่มีผลกระทบ

การจัดการปัญหา

วิธีการจัดการกับสาเหตุ

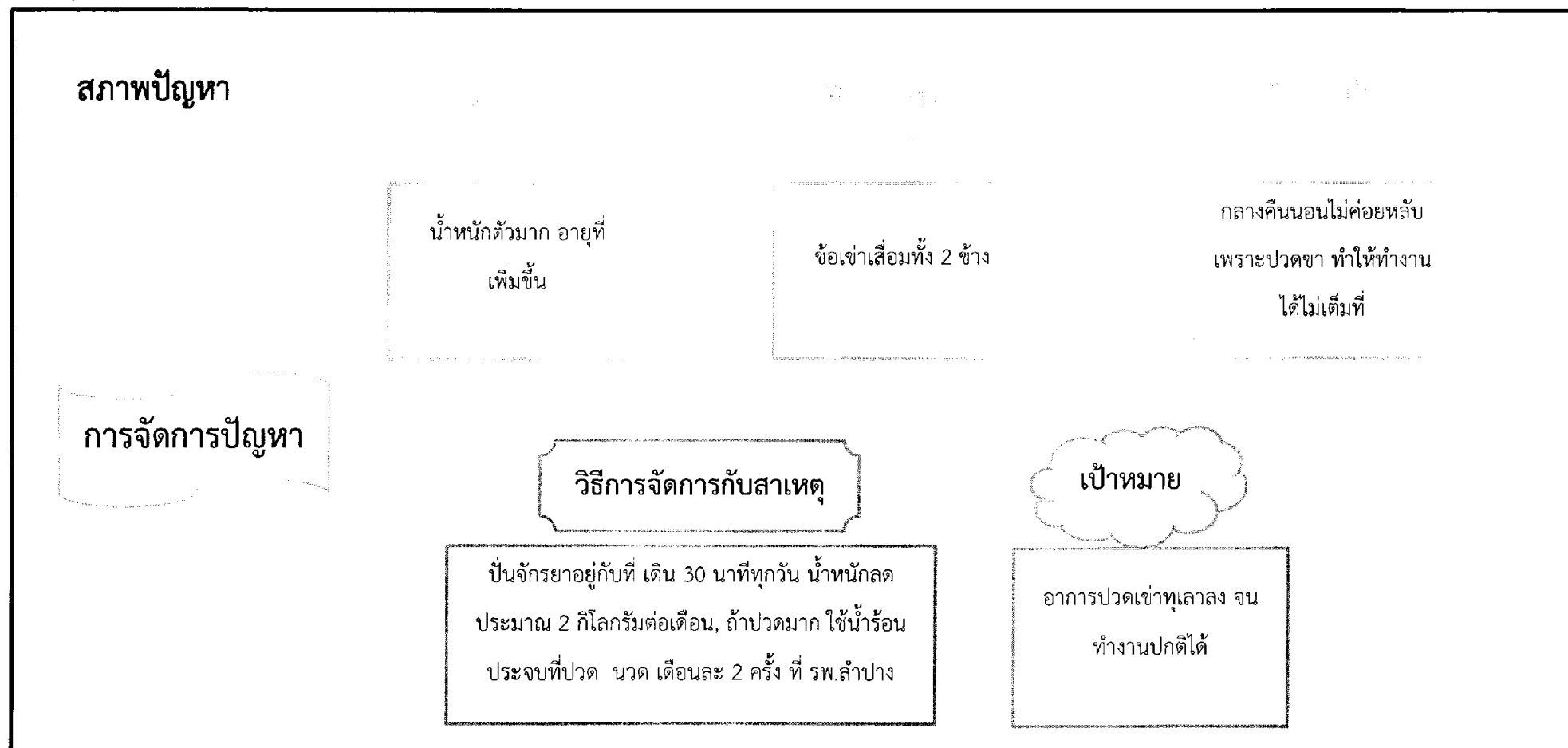
รับประทานอาหารประเภท
ไขมันลดลง และรับประทาน
ผักให้มากขึ้น

เป้าหมาย

จะลดปริมาณไขมันในร่างกาย
ให้ได้

แผนภูมิการจัดการสุขภาพแบบองค์รวม
ของบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ประจำปี 2557

บุคลากรคนที่ 29



แผนภูมิการจัดการสุขภาพแบบองค์รวม
ของบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ประจำปี 2557

บุคลากรคนที่ 30

สภาพปัญหา

แขนขวาเกิดจากการยก
ก้อนหิน ข้างซ้ายเกิดจาก
การเป็นผู้รักษาประตู

ปวดต้นแขนขวาตลอดเวลา
ปวดมาแล้ว 5 ปี ข้อมือ
ซ้ายทำงานได้ไม่ดีเท่าที่ควร

ไม่สามารถทำงานได้เต็มที่
นัก

การจัดการปัญหา

วิธีการจัดการกับสาเหตุ

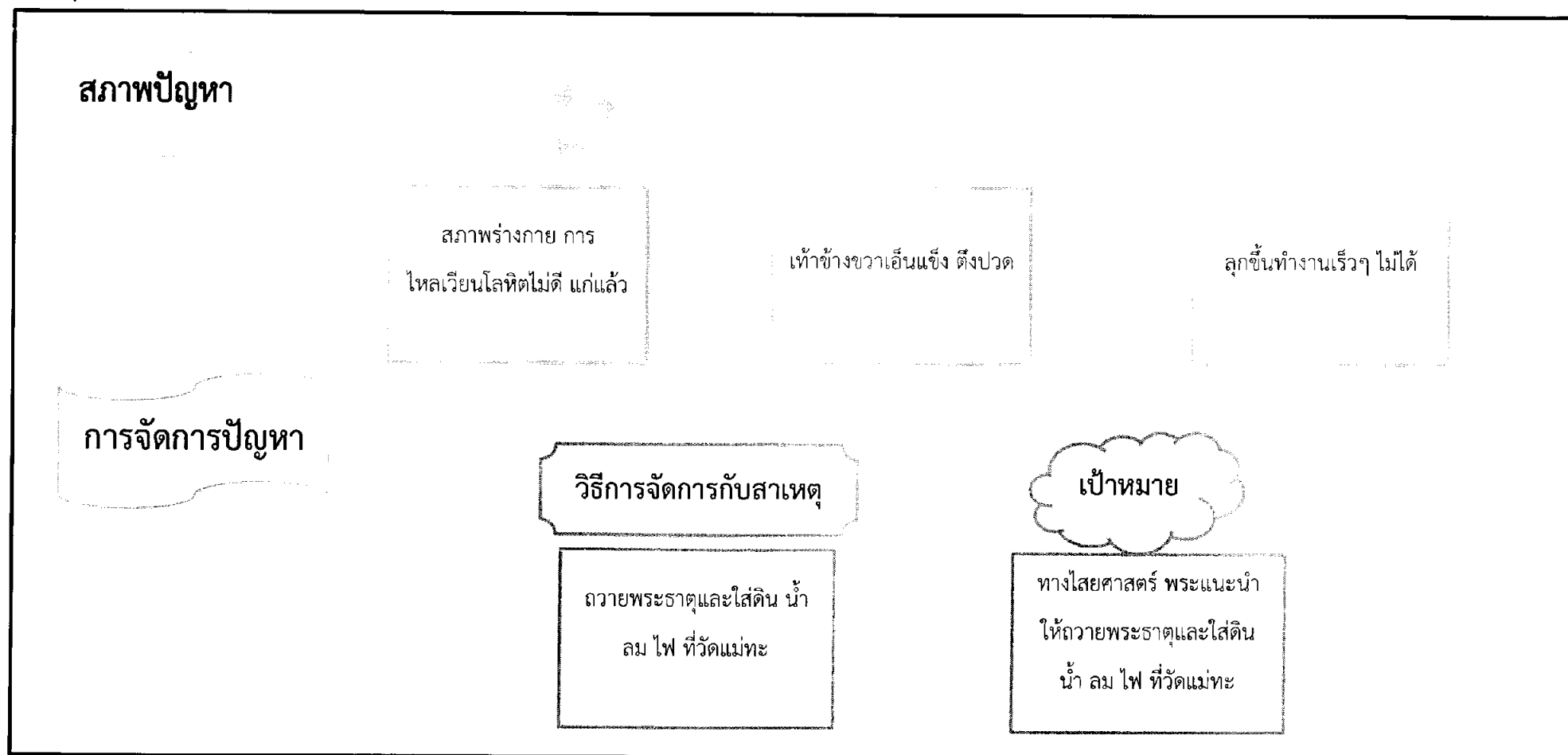
นัดต้นแขนเป็นประจำ
หลีกเลี่ยงการทำงานข้อ
แขนขวาและข้อมือซ้าย

เป้าหมาย

อาการปวดแขนทั้ง 2 ข้าง
ทุเลาลง และหายได้ใน
อนาคต

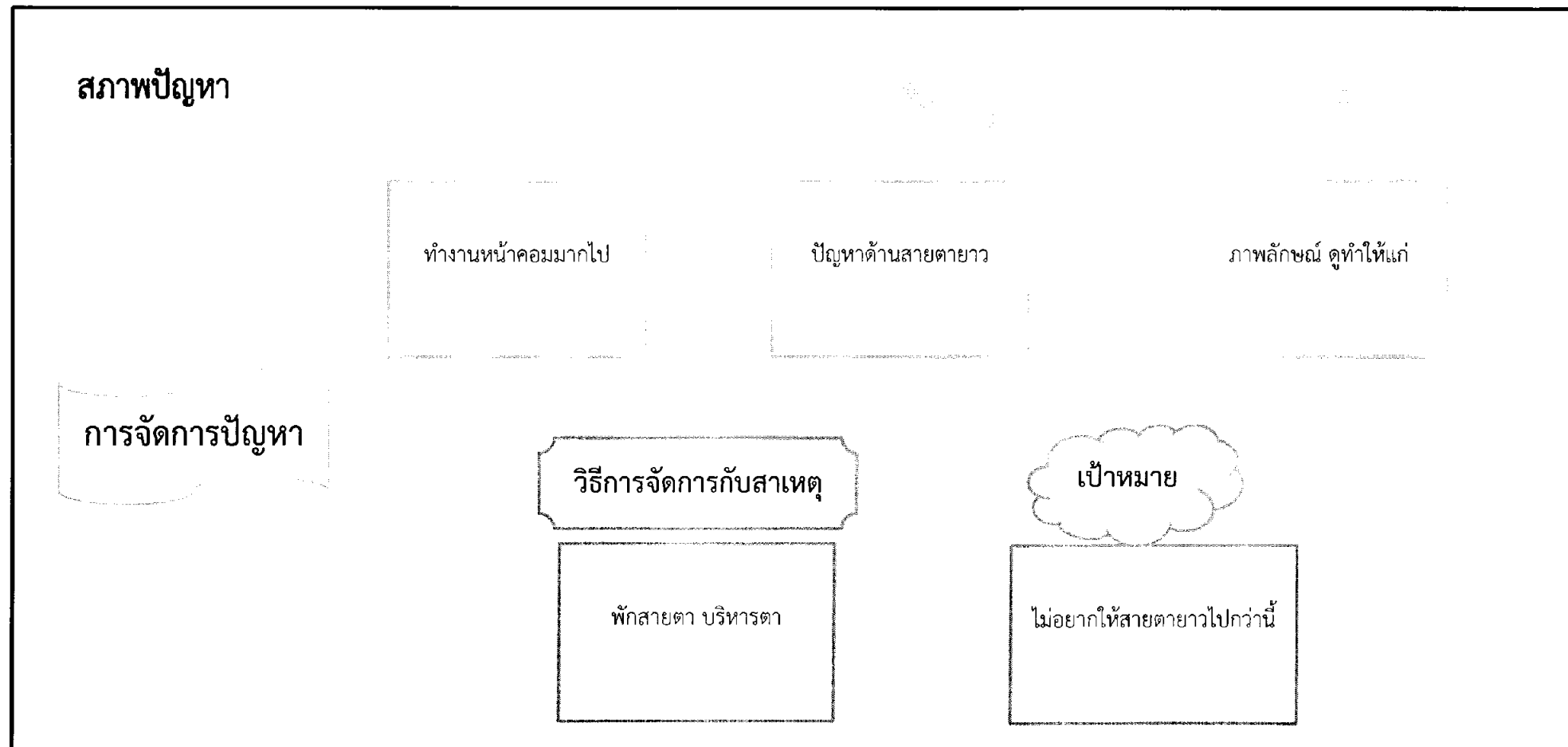
แผนภูมิการจัดการสุขภาพแบบองค์รวม
ของบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ประจำปี 2557

บุคลากรคนที่ 31



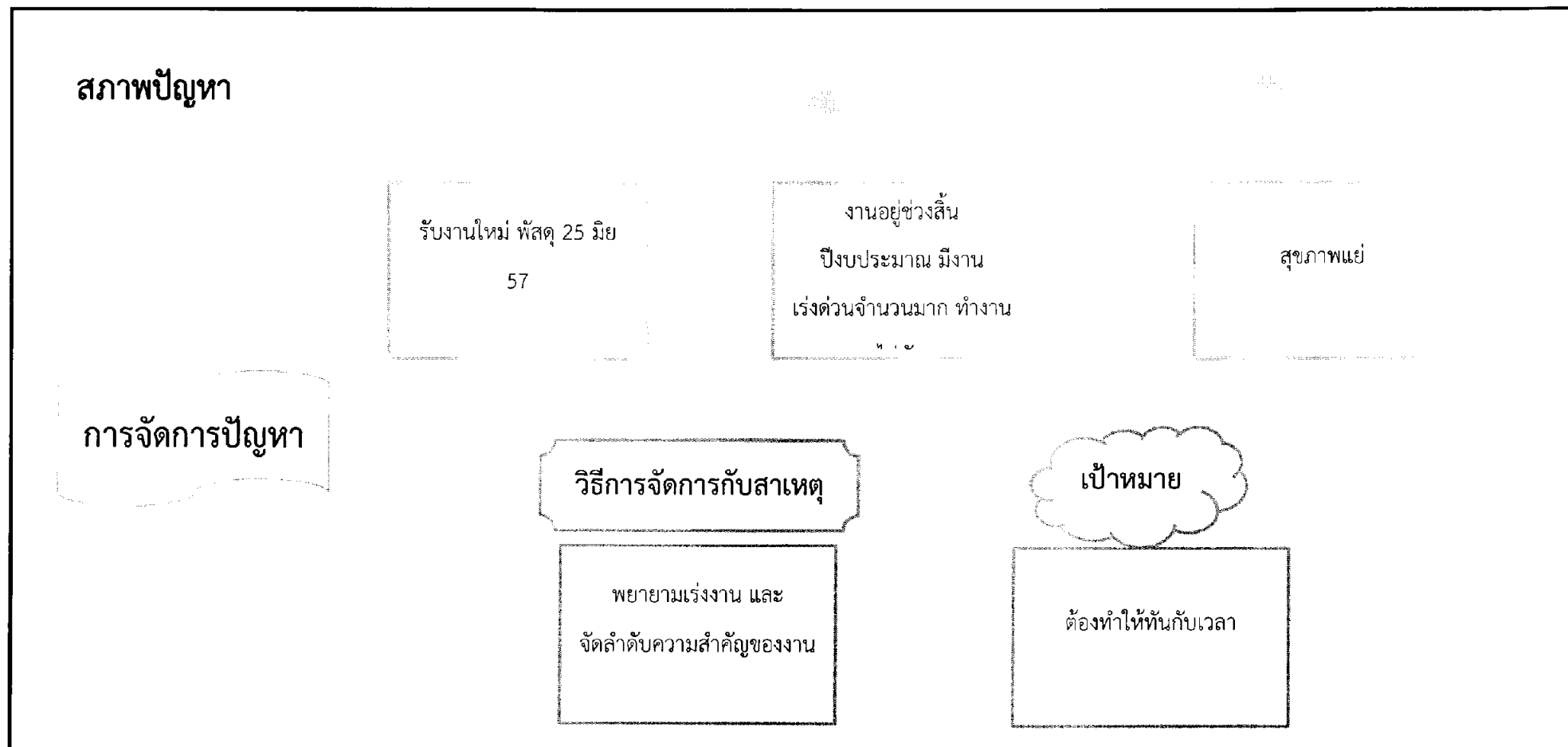
แผนภูมิการจัดการสุขภาพแบบองค์รวม
ของบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ประจำปี 2557

บุคลากรคนที่ 32



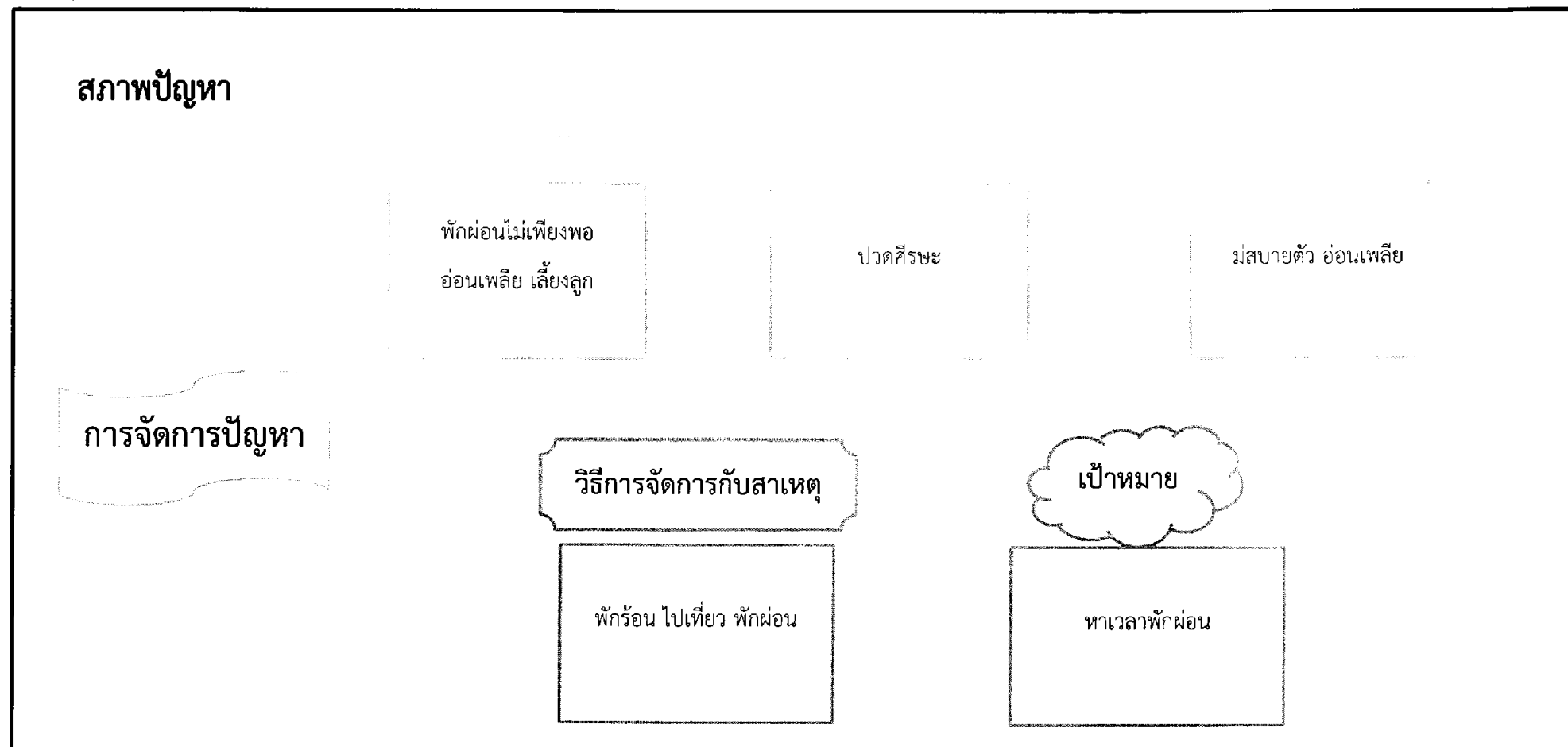
แผนภูมิการจัดการสุขภาพแบบองค์รวม
ของบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ประจำปี 2557

บุคลากรคนที่ 33



แผนภูมิการจัดการสุขภาพแบบองค์รวม
ของบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ประจำปี 2557

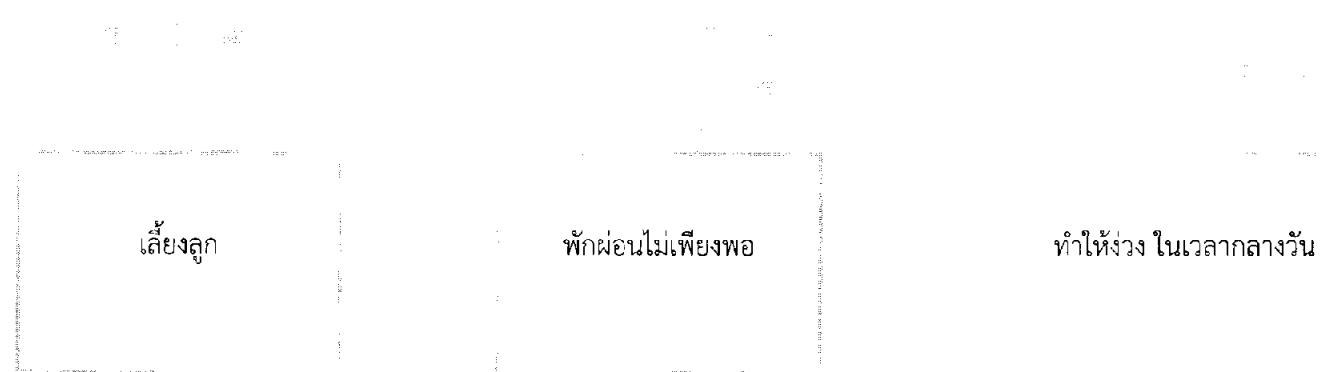
บุคลากรคนที่ 34



แผนภูมิการจัดการสุขภาพแบบองค์รวม
ของบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ประจำปี 2557

บุคลากรคนที่ 35

สภาพปัญหา



การจัดการปัญหา

วิธีการจัดการกับสาเหตุ

แบ่งเวลา และให้สามีช่วย
ดูแลลูก

เป้าหมาย

พักผ่อนอย่างเพียงพอ