



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะทำงานติดตามและประเมินผลระบบควบคุมภายในฯ สำนักโภชนาการ โทร. ๐ ๒๙๖๘ ๗๖๑๙

ที่ สธ ๐๙๐๖.๐๕/

วันที่ ๘ สิงหาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุมัติมาตรฐานการปฏิบัติงาน (Standard Operation Procedure : SOP)

เรียน ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ

ตามที่ สำนักโภชนาการ ได้แต่งตั้งคณะทำงานติดตามและประเมินผลระบบควบคุมภายในและบริหารความเสี่ยง เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ประสิทธิผล บรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดและการปฏิบัติงานเป็นไปในแนวทางเดียวกัน อย่างถูกต้องตามกฎหมาย ระเบียบ ข้อบังคับและมาตรฐานนั้น

ในการนี้ คณะทำงานติดตามและประเมินผลระบบควบคุมภายในและบริหารความเสี่ยงได้ดำเนินการจัดทำและปรับปรุงมาตรฐานการปฏิบัติงาน (Standard Operation Procedure : SOP) เพื่อใช้เป็นคู่มือในการปฏิบัติงาน เสร็จเรียบร้อยแล้ว รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติให้นำขึ้นเผยแพร่บนเว็บไซต์ระบบควบคุมภายในสำนักโภชนาการต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณ

(นางภัทธีรา ยิ่งเลิศรัตนกุล)

ประธานคณะทำงานติดตามและประเมินผล  
ระบบควบคุมภายในและบริหารความเสี่ยง

อนุมัติ

(นางสาวสายพิน โขติวิเชียร)

ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ

8 ส.ค. 2567

## มาตรฐานการปฏิบัติงาน (Standard Operation Procedure : SOP)

ชื่อหน่วยงาน	คู่มือการปฏิบัติงาน
กลุ่มส่งเสริมโภชนาการ ผู้สูงอายุ สำนักโภชนาการ	ชื่อกระบวนการ กระบวนการส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ ด้านการกินผักผลไม้

### 1. วัตถุประสงค์ (Objectives)

- 1.1 เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินงานเฝ้าระวังและวิเคราะห์สถานการณ์ภาวะโภชนาการของประชากรวัยผู้สูงอายุ
- 1.2 เพื่อวางแผนการดำเนินงานส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ

### 2. ขอบเขต (Scope)

เอกสารฉบับนี้ ครอบคลุมขั้นตอนการปฏิบัติงานการส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุและการประเมินภาวะโภชนาการ ตั้งแต่การกำหนดผู้รับผิดชอบ การดำเนินงาน จนถึงการควบคุม กำกับ ติดตาม และประเมินผล

### 3. คำจำกัดความ (Definition)

**3.1 ผู้สูงอายุ** หมายถึง ประชาชนอายุ 60 ปีเต็มขึ้นไป ที่สามารถช่วยเหลือตนเองโดยสมบูรณ์ ไม่ต้องการพึ่งพิง ในทุกกิจกรรมพื้นฐานในการดำรงชีวิตประจำวัน หรือมีคะแนนประเมินความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน (Barthel Activities of Daily Living: ADL) ที่มีค่าคะแนนตั้งแต่ 12 คะแนน ขึ้นไป

**3.2 พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์** หมายถึง การกระทำหรือพฤติกรรมของบุคคลที่ปฏิบัติแล้วส่งผลดีต่อสุขภาพของบุคคลนั้น ๆ เอง (ร่างกาย จิตใจ และสังคม) ประกอบด้วย

- 1) มีกิจกรรมทางกายที่ระดับปานกลางสะสม 150 นาที/สัปดาห์
- 2) กินผักและผลไม้วันละ 5 กำมือ เป็นประจำ (6 - 7 วันต่อสัปดาห์)
- 3) ดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
- 4) ไม่สูบบุหรี่/ไม่สูบบุหรี่
- 5) ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ (เช่น สุรา เบียร์ ยาตองเหล้า)
- 6) มีการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย (เมื่อไม่เจ็บป่วยมีการดูแลตนเอง เมื่อมีโรคประจำตัว มีการรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง)
- 7) มีการนอนหลับอย่างเพียงพอ อย่างน้อยวันละ 7 - 8 ชั่วโมง
- 8) การดูแลสุขภาพช่องปากด้วยการแปรงฟันก่อนนอน

\*\*\* ผ่านการประเมินทั้ง 8 ด้าน ถือว่าผ่านการประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์\*\*\*

**3.3 พฤติกรรมด้านการกินผักและผลไม้วันละ 5 กำมือ เป็นประจำ (6 - 7 วันต่อสัปดาห์)** หมายถึง ใน 1 วัน ผู้สูงอายุกินผัก 3 กำมือ และผลไม้ 2 กำมือ หรือ กินผัก 4 กำมือ และผลไม้ 1 กำมือ

3.4 การประเมินภาวะโภชนาการ เป็นขั้นตอนแรกของกระบวนการดูแลทางโภชนาการ เพื่อรวบรวมข้อมูลในการประเมินว่ามีหรือเสี่ยงที่จะมีปัญหาทางโภชนาการ

3.4.1 ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index, BMI) เป็นค่าที่แสดงความสมดุลของน้ำหนักตัวต่อส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมหรือไม่ เช่น ผอม สมส่วน อ้วน เป็นต้น โดยคำนวณจากน้ำหนัก (กิโลกรัม)หาร ส่วนสูง (เมตร) ยกกำลังสอง มีการแปลผลดังนี้

ภาวะผอม หมายถึง มีค่าดัชนีมวลกาย น้อยกว่า 18.5 กิโลกรัมต่อตารางเมตร

ภาวะโภชนาการปกติ หมายถึง มีค่าดัชนีมวลกาย ระหว่าง 18.5 – 22.9 กิโลกรัม ต่อตารางเมตร

ภาวะน้ำหนักเกิน หมายถึง มีค่าดัชนีมวลกาย ระหว่าง 23.0 - 24.9 กิโลกรัมต่อตารางเมตร

ภาวะอ้วน หมายถึง มีค่าดัชนีมวลกาย มากกว่าหรือเท่ากับ 25.0 กิโลกรัมต่อตารางเมตร

3.4.2 รอบเอว (Waist Circumference) เป็นการวัดการกระจายของไขมันและมวลกล้ามเนื้อในร่างกายบริเวณช่วงเอวหรือช่องท้อง ซึ่งช่วยในการประเมินภาวะโภชนาการเกิน และอ้วนลงพุงที่สัมพันธ์กับการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูงได้

- รอบเอวปกติ หมายถึง รอบเอวไม่เกินส่วนสูงหารสอง (หน่วยเซนติเมตร)



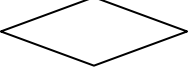
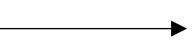

#### 4. ความรับผิดชอบ (Responsibilities)

4.1 หัวหน้ากลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ


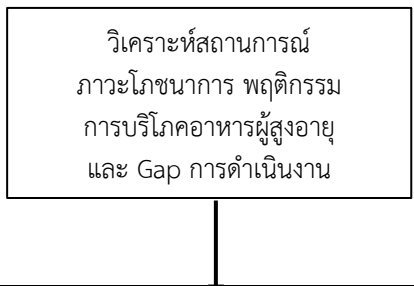
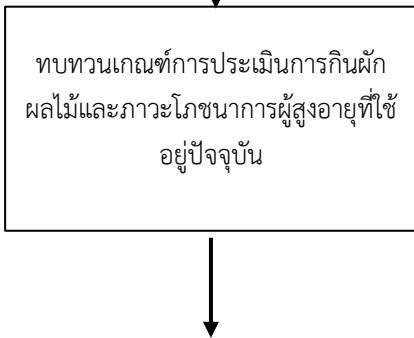
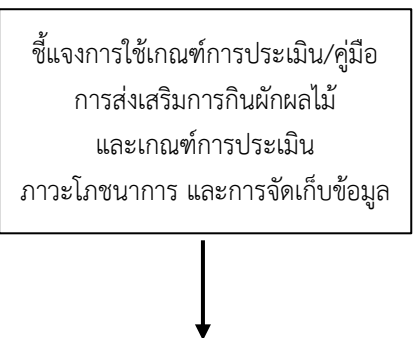

4.2 นักวิชาการกลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ

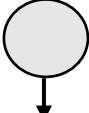


#### 5. ขั้นตอนการปฏิบัติ (Procedure)

1) สัญลักษณ์ที่ใช้

	จุดเริ่มต้นและสิ้นสุดของกระบวนการ
	กิจกรรมและการปฏิบัติงาน
	การตัดสินใจ เช่น การตรวจสอบ การอนุมัติ
	แสดงถึงทิศทาง หรือการเคลื่อนไหวของงาน
	จุดเชื่อมต่อระหว่างขั้นตอน

2) ผังกระบวนการ

ลำดับ	ผังกระบวนการ	ระยะเวลา	จุดควบคุม	ผู้รับผิดชอบ
1	 <p>กำหนดผู้รับผิดชอบและ กรอบการดำเนินงาน</p>	ภายในเดือน ตุลาคม	กำหนดผู้รับผิดชอบวางแผน แนวทางและกรอบการ ดำเนินงาน	- หัวหน้ากลุ่มส่งเสริมโภชนาการ ผู้สูงอายุ - นักวิชาการกลุ่มส่งเสริม โภชนาการผู้สูงอายุ
2	 <p>วิเคราะห์สถานการณ์ ภาวะโภชนาการ พฤติกรรม การบริโภคอาหารผู้สูงอายุ และ Gap การดำเนินงาน</p>	ภายในเดือน ตุลาคม	วิเคราะห์สถานการณ์ภาวะ โภชนาการผู้สูงอายุ พฤติกรรม การบริโภคอาหารผู้สูงอายุ และ Gap การดำเนินงาน โดยใช้ กลยุทธ์ PIRAB	- หัวหน้ากลุ่มส่งเสริมโภชนาการ ผู้สูงอายุ - นักวิชาการกลุ่มส่งเสริม โภชนาการผู้สูงอายุ
3	 <p>ทบทวนเกณฑ์การประเมินการกินผัก ผลไม้และภาวะโภชนาการผู้สูงอายุที่ใช้ อยู่ปัจจุบัน</p>	ภายในเดือน พฤศจิกายน	ทบทวนเกณฑ์การประเมิน การกินผักผลไม้และภาวะ โภชนาการผู้สูงอายุที่ใช้อยู่ ในสมุดบันทึกสุขภาพ ผู้สูงอายุ (Blue Book) และ ใน Blue Book Application	- หัวหน้ากลุ่มส่งเสริมโภชนาการ ผู้สูงอายุ - นักวิชาการกลุ่มส่งเสริม โภชนาการผู้สูงอายุ
4	 <p>ชี้แจงการใช้เกณฑ์การประเมิน/คู่มือ การส่งเสริมการกินผักผลไม้ และเกณฑ์การประเมิน ภาวะโภชนาการ และการจัดเก็บข้อมูล</p>	ไตรมาส 2 และ 3	ชี้แจงการใช้เกณฑ์ การ ประเมิน/คู่มือ การส่งเสริม การกิน ผักผลไม้ และ เกณฑ์การประเมิน ภาวะโภชนาการ และการจัดเก็บข้อมูล	- หัวหน้ากลุ่มส่งเสริมโภชนาการ ผู้สูงอายุ - นักวิชาการกลุ่มส่งเสริม โภชนาการผู้สูงอายุ
				

ลำดับ	ผังกระบวนการ	ระยะเวลา	จุดควบคุม	ผู้รับผิดชอบ
				
5	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">           วิเคราะห์/สังเคราะห์ผล            ภาวะโภชนาการ            และพฤติกรรมที่พึงประสงค์            ด้านการกินผักผลไม้ของผู้สูงอายุ            จาก Blue Book Application         </div> 	ไตรมาส 3	นำข้อมูลพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการกินผักผลไม้และภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุจาก Blue Book Application มาวิเคราะห์ข้อมูล	<ul style="list-style-type: none"> <li>- หัวหน้ากลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ</li> <li>- นักวิชาการกลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ</li> </ul>
6	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">           กำกับ ติดตาม และประเมินผล            การดำเนินงาน         </div> 	ทุกไตรมาส	กำกับ ติดตาม และประเมินผลการดำเนินงาน	<ul style="list-style-type: none"> <li>- หัวหน้ากลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ</li> <li>- นักวิชาการกลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ</li> </ul>
7	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 25px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;">           สรุปผล และเผยแพร่            ประชาสัมพันธ์         </div>	ไตรมาส 4	สรุปผล และเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ ผ่านสื่อสิ่งพิมพ์ และสื่อออนไลน์ เช่น รายงานประจำปี Line/ เว็บไซต์ สำนัก	<ul style="list-style-type: none"> <li>- หัวหน้ากลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ</li> <li>- นักวิชาการกลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ</li> </ul>

### 3) รายละเอียดของขั้นตอนการปฏิบัติงาน

- 3.1 กำหนดผู้รับผิดชอบ เพื่อร่วมวางแผนแนวทางและกรอบการดำเนินงาน
- 3.2 วิเคราะห์สถานการณ์ภาวะโภชนาการผู้สูงอายุ พฤติกรรมการบริโภคอาหารผู้สูงอายุ และ Gap การดำเนินงาน โดยใช้กลยุทธ์ PIRAB ในการวิเคราะห์
- 3.3 ทบทวนเกณฑ์การประเมินการกินผักผลไม้และภาวะโภชนาการผู้สูงอายุที่ใช้อยู่ในสมุดบันทึกสุขภาพผู้สูงอายุ (Blue Book) และใน Blue Book Application ให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุในปัจจุบัน
- 3.4 ชี้แจงการใช้เกณฑ์การประเมิน/คู่มือการส่งเสริมการกินผักผลไม้ และเกณฑ์การประเมินภาวะโภชนาการ รวมถึงการจัดเก็บข้อมูล
- 3.5 นำข้อมูลพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการกินผักผลไม้และภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุจาก Blue Book Application มาวิเคราะห์ข้อมูล กำกับ ติดตาม และประเมินผลการดำเนินงาน
- 3.6 สรุปผล และเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ ผ่านสื่อสิ่งพิมพ์ และสื่อออนไลน์ เช่น รายงานประจำปี Line/ เว็บไซต์ สำนักโภชนาการ