

ຜອມການປະເມີນໃນການວັດແທກຮ່າງກາຍ (Body Measurement Evaluation Form)

<p>1. ມວນສານຮ່າງກາຍ (BMI) (ນ້ຳໜັກເປັນ ກິໂລກາມ/(ລວງສູງເປັນ ແມັດ)²</p> <p>ກ. BMI < 19 = ຄະແນນ 0</p> <p>ຂ. BMI 19 ຫາ < 21 = ຄະແນນ 1</p> <p>ຄ. BMI 21 ຫາ < 23 = ຄະແນນ 2</p> <p>ງ. BMI ຫຼາຍກວ່າ ແລະ ເທົ່າກັບ 23 = ຄະແນນ 3</p>	<p>ຄະແນນ</p> <p><input type="text"/></p>
<p>2. ການແທກຮອບແຂນສ່ວນເທິງ Mid arm circumference (MUAC) ເປັນຊັງຕີແມັດ</p> <p>ກ. MUAC < 21 = ຄະແນນ 0.0</p> <p>ຂ. MUAC 21 ຫາ ນ້ອຍກວ່າ ແລະ ເທົ່າກັບ 22 = ຄະແນນ 0.5</p> <p>ຄ. MUAC > 22 = ຄະແນນ 1</p>	<p><input type="text"/> . <input type="text"/></p>
<p>3. Calf circumference (CC) ຮອບອ້ອມ ບີແຄ່ງ ເປັນ ຊັງຕີແມັດ</p> <p>ກ. CC < 31 = ຄະແນນ 0</p> <p>ຂ. CC ຫຼາຍກວ່າ ແລະ ເທົ່າກັບ 31 = ຄະແນນ 1</p>	<p><input type="text"/></p>
<p>4. ນ້ຳໜັກຫູດລົງໃນຊ່ວງ 3ເດືອນ ຜ່ານມາ</p> <p>ກ. ນ້ຳໜັກຫູດລົງຫຼາຍກວ່າ 3 ກິໂລ = 0 ຄະແນນ</p> <p>ຂ. ບໍ່ຮູ້ຈັກ = 1 ຄະແນນ</p> <p>ຄ. ນ້ຳໜັກຫູດລະຫວ່າງ 1-3 ກິໂລ = 2 ຄະແນນ</p> <p>ງ. ນ້ຳໜັກບໍ່ຫູດລົງ = 3 ຄະແນນ</p>	<p><input type="text"/></p>
<p>5. ອາໃສຢູ່ເອກະລາດ(ບໍ່ຢູ່ໃນເຮືອນພັກຄົນສະລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ)</p> <p>ກ.ບໍ່ແມ່ນ = 0 ຄະແນນ</p> <p>ຂ.ແມ່ນ = 1 ຄະແນນ</p>	<p><input type="text"/></p>
<p>6. ກິນຢາຫຼາຍກວ່າ 3 ຊະນິດຕໍ່ມື້</p> <p>ກ.ແມ່ນ = 0 ຄະແນນ</p> <p>ຂ.ບໍ່ແມ່ນ = 1 ຄະແນນ</p>	<p><input type="text"/></p>
<p>7. ມີຄວາມກົດດັນທາງອາລົມ ຫຼື ເປັນພະຍາດກະທັນຫັນໃນ 3ເດືອນຜ່ານມາ</p> <p>ກ.ແມ່ນ = 0 ຄະແນນ</p> <p>ຂ.ບໍ່ແມ່ນ = 1 ຄະແນນ</p>	<p><input type="text"/></p>
<p>8. ການເຈັບປ່ວຍ</p> <p>ກ. ນອນຕິດຕຽງ ຫຼື ໃຊ້ວີ = 0 ຄະແນນ</p> <p>ຂ.ສາມາດລຸກຈາກຕຽງໄດ້ ແຕ່ບໍ່ອອກມາຂ້າງນອກ = 1 ຄະແນນ</p> <p>ຄ.ອອກມາຂ້າງນອກໄດ້ = 2 ຄະແນນ</p>	<p><input type="text"/></p>
<p>9. ບັນຫາທາງດ້ານລະບົບປະສາດ</p> <p>ກ.ສະຫມອງເຊື່ອມ ຫຼື ພະຍາດຊຶມເສົ້າຮ້າຍແຮງ = 0 ຄະແນນ</p>	<p><input type="text"/></p>

ຂ.ສະຫມອງເຊື່ອມໜ້ອຍນຶ່ງ ຄ.ບໍ່ມີບັນຫາທາງດ້ານສະຫມອງ	=1ຄະແນນ =2 ຄະແນນ	
10. ບາດແຜກົດທັບ ຫຼື ຜົວໜັງເປັນບາດ ກ. ແມ່ນ = 0 ຄະແນນ ຂ.ບໍ່ແມ່ນ = 1 ຄະແນນ		<input type="text"/>
ການປະເມີນ ດ້ານອາຫານ		
11.ໃນແຕ່ລະມື້ ກິນອາຫານຈັກຄາບ? ກ. 1 ຄາບ = 0 ຄະແນນ ຂ. 2 ຄາບ = 1ຄະແນນ ຄ. 3 ຄາບ = 2 ຄະແນນ		<input type="text"/>
12.ເລືອກເຄື່ອງຫມາຍການບໍລິໂພກທາດໂປຼຕີນ - ຢ່າງນ້ອຍໄດ້ກິນ 1 ເທື່ອຕໍ່ມື້ (ນົມ, ຜະລິດຕະພັນຈາກນົມ: ເນື້ອແຂງ, ໂຍເກີດ.....) ຄ ບໍ່ແມ່ນ - ໄດ້ກິນ 2 ຫຼື ຫຼາຍກວ່າ ຕໍ່ ອາທິດ ຈໍາເວນໜາກຖ້ວ ຫຼື ໄຂ່ - ໄດ້ກິນ ຊີ້ນ, ບາ ຫຼື ສັດປີກໃນທຸກມື້ ກ. ຖ້າຕອບ ແມ່ນ 0-1 = 0.0 ຄະແນນ ຂ. ຖ້າຕອບ ແມ່ນ 2 = 0.5 ຄະແນນ ຄ.ຖ້າຕອບ ແມ່ນ 3 = 1.0 ຄະແນນ	<input type="text"/> <input type="text"/> ແມ່ນ <input type="text"/> ບໍ່ແມ່ນ <input type="text"/> ແມ່ນ <input type="text"/> ມ່ນ <input type="text"/>	<input type="text"/> . <input type="text"/>
13.ກິນໝາກໄມ້ ຫຼື ຜັກ 2 ເທື່ອ ຫຼື ຫຼາຍກວ່າ ຕໍ່ມື້? ກ. ບໍ່ແມ່ນ =0 ຄະແນນ ຂ. ແມ່ນ = 1 ຄະແນນ		<input type="text"/>
14. ການກິນອາຫານຫຼຸດລົງໃນຊ່ວງ 3 ເດືອນຜ່ານມາເນື່ອງວ່າບໍ່ຢາກ ແລະ ມີບັນຫາທາງດ້ານລະບົບລະລາຍອາຫານ, ການຍ້າ ຫຼື ກິນຍາກ? ກ. ບໍ່ຢາກກິນແຊບ ແຮງຫຼາຍ = 0 ຄະແນນ ຂ.ບໍ່ຢາກກິນແຊບ ພໍປານກາງ = 1 ຄະແນນ ຄ. ຍັງກິນອາຫານແຊບຢູ່ = 2 ຄະແນນ		<input type="text"/>
15. ກິນທາດແຫຼວ (ນໍ້າ, ນໍ້າໝາກໄມ້, ກາເຟ, ນໍ້າຊາ, ນົມ.....)ຕໍ່ມື້ ?(1ຈອກ ປະມານ 250ມລ)		
ກ. ໜ້ອຍກວ່າ 3 ຈອກ = 0.0 ຄະແນນ ຂ. 3-5 ຈອກ = 0.5 ຄະແນນ ຄ. ຫຼາຍກວ່າ 5ຈອກ = 1.0 ຄະແນນ		<input type="text"/>
16. ຮູບແບບການໃຫ້ອາຫານ ກ. ບໍ່ສາມາດກິນເອງໄດ້ຖ້າບໍ່ມີໃຜຊ່ວຍ =0 ຄະແນນ ຂ. ກິນເອງໄດ້ ແຕ່ຍາກ =1 ຄະແນນ ຄ.ກິນເອງໄດ້ ໂດຍບໍ່ມີບັນຫາ = 2 ຄະແນນ		<input type="text"/>
ການປະເມີນດ້ວຍຕົນເອງ		

<p>17. ພວກເຂົາເຈົ້າຄິດວ່າມີບັນຫາທາງດ້ານໄພຊະນາການບໍ່?</p> <p>ກ. ມີບັນຫາທາງໄພຊະນາການ ຫຼາຍ = 0 ຄະແນນ</p> <p>ຂ. ບໍ່ຮູ້ຈັກ ຫຼື ມີບັນຫາໄພຊະນາການບານກາງ = 1 ຄະແນນ</p> <p>ຄ. ບໍ່ມີບັນຫາທາງໄພຊະນາການ = 2 ຄະແນນ</p>	<input type="text"/>
<p>18. ຖ້າສົມທຽບກັບຄົນອື່ນທີ່ອາຍຸເທົ່າກັນ. ເຂົາເຈົ້າເຝົ້າຈາລະນະບັນຫາສຸຂະພາບຂອງເຂົາເຈົ້າຄິດແນວໃດ?</p> <p>ກ. ບໍ່ດີ = 0.0 ຄະແນນ</p> <p>ຂ. ບໍ່ຮູ້ຈັກ = 0.5 ຄະແນນ</p> <p>ຄ. ດີ = 1.0 ຄະແນນ</p> <p>ງ. ດີກວ່າ = 2.0 ຄະແນນ</p>	<input type="text"/>
<p>ລວມຄະແນນການປະເມີນທັງໝົດ (ຄະແນນສູງສຸດ 30 ຄະແນນ)</p>	
<p style="text-align: center;">ຄະແນນຕົວຊີ້ບອກການຂາດສານອາຫານ</p>	
<p>ຫຼາຍກວ່າ ແລະ ເທົ່າກັບ 24 ຄະແນນ</p>	<input type="text"/>
<p>17 ຫາ 23.5 ຄະແນນ</p>	<input type="text"/>
<p>ນ້ອຍກວ່າ 17 ຄະແນນ</p>	<input type="text"/>

ເຄື່ອງມືກັ່ນຕອງແບບຄອບຄຸມຕໍ່ພາວະຂາດສານອາຫານ (MUST)

ບາດກ້າວທີ່ 1 + ບາດກ້າວທີ່ 2 + ບາດກ້າວທີ່ 3

ຄະແນນ BMI

ຄະແນນການຫຼຸດນ້ຳໜັກ

ຄະແນນຜົນກະທົບພະຍາດກະທັນຫັນ

BMI kg/m² ຄະແນນ ເຈັບກະທັນຫັນ ແລະ 18.5-20 = 1 <18.5 = 2	ບໍ່ມີແຜນຫຼຸດນ້ຳໜັກໃນ 3-6 ເດືອນຜ່ານມາ ຖ້າຄົນເຈັບ- <5 = 0 5-10 = 1 >10 = 2	ດ້ຮັບຫຼືມີແນວໂນ້ມວ່າຈະບໍ່ ດ້ຮັບສານອາຫານຫຼາຍກວ່າ 5 ມື້ ຄະແນນ 2
--	---	--

ຖ້າບໍ່ສາມາດແທກລອງສູງແລະຊັງນ້ຳໜັກໄດ້
 ມັນໃຫ້ເລືອກການວັດແທກອື່ນ ແລະ
 ນຳໃຊ້ເງື່ອນໄຂຂອງຄົນເຈັບ

ບາດກ້າວທີ່

ຄວາມສ່ຽງໂດຍລວມຂອງການຂາດສານອາຫານ

ຜົນກະທົບຂອງພະຍາດກະທັນຫັນບໍ່ໜ້າຈະຖືກນຳ
 ຢູ່ໃນໂຮງໝໍ ໃຫ້ເບິ່ງຄູ່ມືການອະທິບາຍຂອງ MUST
 ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ

ລວມຄະແນນທັງໝົດເພື່ອຄິດໄລ່ຄວາມສ່ຽງໂດຍລວມຂອງການຂາດສານອາຫານ

ບາດກ້າວທີ່ 5

ການຄຸ້ມຄອງຄູ່ມື

ຄະແນນ 0 ຄວາມສ່ຽງຕໍ່າ
ການດູແລຢູ່ກິນິກ ເປັນປະຈຳ

- ເຮັດການກວດຊຸ່ມຢູ່ໂຮງໝໍຄົນ-ປະຈຳອາທິດ
- ດູແລຢູ່ເຮືອນ- ປະຈຳເດືອນ
- ຊຸມຊົນ-ປະຈຳປີ
ສຳລັບກຸ່ມເປົ້າໝາຍທີ່ສະເພາະ

ຄະແນນ 1 ຄວາມສ່ຽງປານກາງ
ສັງເກດການ

- ຈັດການກິນອາຫານເປັນເວລາ 3 ມື້
- ຖ້າພຽງພໍມີຄວາມກັງວົນໜ້ອຍໜຶ່ງ ແລະ ກວດຊຸ່ມຄືນອີກເທື່ອໜຶ່ງ:
 - ໂຮງໝໍ-ປະຈຳອາທິດ
 - ດູແລຢູ່ເຮືອນ-ຢ່າງໜ້ອຍທຸກເດືອນ

ຄະແນນ 2 ຫຼື ຫຼາຍກວ່າ ຄວາມສ່ຽງສູງ
ປິ່ນປົວ*

- ອີງຕາມນັກໂພລະນາການບຳບັດ, ທີມໂພລະນາການຫຼືຜູ້ຈັດຕັ້ງປະຕິບັດນະໂຍບາຍໃນທ້ອງຖິ່ນ
- ຕັ້ງເປົ້າໝາຍ- ປັບປຸງແລະເພີ່ມການກິນອາຫານໂດຍລວມ
- ຕິດຕາມ ແລະ ທົບທວນຄືນແຜນການດູແລຢູ່ໂຮງໝໍ- ທຸກອາທິດ
- ດູແລຢູ່ເຮືອນ-ປະຈຳເດືອນ
- ຊຸມຊົນ-ປະຈຳເດືອນ

ປະເພດຄວາມສ່ຽງທັງໝົດ:
 - ປິ່ນປົວເງື່ອນໄຂເພີ່ມຖານ. ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອແລະແນະນຳອາຫານທີ່ເລືອກ, ການກິນການດຶມເມື່ອຈຳເປັນ
 - ບັນທຶກປະເພດຄວາມສ່ຽງການຂາດສານອາຫານ
 - ບັນທຶກອາຫານທີ່ຈຳເປັນສະເພາະ ແລະຕິດຕາມນະໂຍບາຍທ້ອງຖິ່ນ

ພາວະອ້ວນ: ບັນທຶກພາວະອ້ວນໃນປະຈຸບັນ, ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນຕາມເງື່ອນໄຂເພີ່ມຖານ. ແມ່ນການຄອບຄຸມທົ່ວໄປ