

## คู่มือปฏิบัติงาน

### เรื่อง บริการอาหารและโภชนาการ

#### ๑.วัตถุประสงค์

- ๑.๑ เพื่อให้ผู้รับบริการได้รับการบริการด้านอาหารที่ได้มาตรฐาน ทางโภชนาการ
- ๑.๒ เพื่อสนับสนุน การรักษาของแพทย์ในด้านอาหาร โดยการจัดอาหารบำบัดโรค ให้ถูกต้องตาม คำสั่งแพทย์ และความต้องการของผู้รับบริการ
- ๑.๓ เพื่อให้ผู้รับบริการเกิดความพึงพอใจ สอดคล้องกับนโยบายคุณภาพของโรงพยาบาล

#### ๒.ขอบเขต

คู่มือปฏิบัติงานฉบับนี้ให้บริการในโรงพยาบาล ตั้งแต่ การเตรียมความพร้อม รับใบสั่งอาหารผู้ป่วย การเลือกซื้อ การตรวจรับคุณภาพอาหาร การเตรียม การปรุงอาหาร การตรวจสอบคุณภาพอาหาร การ ให้บริการด้านอาหาร การจัดเก็บและการทำความสะอาด ตลอดจนการดูแลป้องกันพาหะรื้อโรค การกำจัดเศษ อาหารตามหลักสุขาภิบาลอาหาร

#### ๓.ลักษณะอาหารที่บริการในโรงพยาบาล

อาหารผู้ป่วยในโรงพยาบาลมีหลายชนิด แบ่งออกตามลักษณะของอาหารได้ ดังนี้

๑.อาหารธรรมดา เป็นอาหารที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับอาหารที่คนปกติรับประทานเพียงแต่งดอาหาร ที่มีรสจัดมากและอาหารย่อยยาก ตัวอย่าง อาหารธรรมดาที่รับประทานได้ ได้แก่ข้าวสวยที่หุงนุ่ม ไม่แข็ง กระด้าง แกร่งชนิดต่างๆ ต้มจืด แกงส้ม ต้มยำ ผัดผักทุกชนิด น้ำพริกผักจิ้ม ยำ เป็นต้น

๒.อาหารอ่อน เป็นอาหารที่มีลักษณะอ่อนนุ่ม เปื่อย ย่อยง่าย รับประทานง่าย เช่น โจ๊ก ข้าวต้มเครื่อง ข้าวต้มกับ เป็นต้น

๓.อาหารน้ำ เป็นอาหารที่จัดให้ผู้ป่วยที่มีปัญหาในเรื่องการเคี้ยว และการกลืนอาหาร ได้แก่อาหารน้ำข้น และอาหารน้ำใส

๔.อาหารบำบัดโรค เป็นอาหารที่จัดเฉพาะให้แก่ผู้ป่วยที่ต้องใช้อาหารในการรักษาควบคุมกับยา อาหารมีหลายชนิด เช่น อาหารเบาหวาน อาหารลดโซเดียม อาหารงดมัน อาหารงดสัตว์ปีก เป็นต้น

๕.อาหารทางสายให้อาหาร เป็นอาหารที่มีลักษณะเป็นน้ำผ่านเข้าสู่ร่างกายทางสายให้อาหาร เพราะ ผู้ป่วยไม่สามารถรับประทานอาหารทางปากได้ ซึ่งงานโภชนาการบริการอาหารทางสายอาหารแบบนมผง สำเร็จรูป (Blendera Isocal)

#### ๔.ประเภทของอาหารที่บริการ

ผู้ป่วยที่เข้ารักษามี ๒ประเภท คือ ผู้ป่วยสามัญและผู้ป่วยพิเศษ ดังนั้น อาหารที่บริการจึงเป็นอาหาร ๒ ประเภทด้วยกัน คืออาหารสามัญ และอาหารพิเศษ ซึ่งแตกต่างกันดังนี้

๑.อาหารสามัญ คือ อาหารที่งานโภชนาการจัดให้บริการให้แก่ผู้ป่วยสามัญทั้งหมด บริการวันละ ๓ มื้อ อาหารประกอบด้วย

- อาหารมื้อเช้า เป็น ข้าวต้มเครื่อง ,ข้าวต้มขาว +กับข้าว ๒ อย่าง
- อาหารมื้อเที่ยง เป็น อาหารจานเดียว/ ข้าวสวย +กับข้าว ๒ อย่าง+ผลไม้ หรือขนมหวาน
- อาหารมื้อเย็น เป็น ข้าวสวย+กับข้าว ๒ อย่าง

๒.อาหารพิเศษ คืออาหารที่จัดบริการให้แก่ผู้ป่วยพิเศษ อาหารประกอบด้วย

- อาหารมือเช้า เป็น ข้าวต้มเครื่อง ,ข้าวต้มขาว +กับข้าว ๒อย่าง /โอวัลติน/นมสด
- อาหารมือเที่ยง เป็น อาหารจานเดียว/ ข้าวสวย +กับข้าว ๒อย่าง+ผลไม้ หรือขนมหวาน
- อาหารมือเย็น เป็น ข้าวสวย+กับข้าว ๒ อย่าง+ผลไม้
- อาหารว่าง เวลา ๑๔.๐๐น. ประกอบด้วย เครื่องดื่มหรือนม+ขนมปังหรือผลไม้

#### ๕.ราคาอาหาร

อาหารที่บริการแก่ผู้ป่วยทั้งอาหารสามัญและอาหารพิเศษ มีราคาดังนี้

- ผู้ป่วยสามัญ ราคาวันละ ๗๐บาท
- ผู้ป่วยพิเศษ ราคาวันละ ๑๑๐บาท

#### ๖.คุณค่าอาหารที่บริการผู้ป่วย

เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับพลังงานที่เหมาะสม เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกายในแต่ละภาวะ งานโภชนาการพิจารณากำหนดมาตรฐานของอาหารที่บริการแก่ผู้ป่วย เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติในการจัดและตักอาหารสำหรับบริการ ในกรณีที่แพทย์ต้องการให้ผู้ป่วยได้รับพลังงาน และสารอาหารมากหรือน้อยแตกต่างกันไปจากมาตรฐานที่กำหนด สามารถติดต่อสอบถามนักโภชนาการได้ และได้รับรายละเอียดในการสั่งอาหารได้ซึ่งคุณค่าอาหารที่บริการผู้ป่วยได้กำหนดมาตรฐานไว้ ดังนี้

#### คุณค่าอาหารที่บริการผู้ป่วย

| ชนิดอาหาร       | พลังงาน-Kcal.                                         | Prot -% | Fat -% | CHO -%  | หมายเหตุ |
|-----------------|-------------------------------------------------------|---------|--------|---------|----------|
| อาหารสามัญ      |                                                       |         |        |         |          |
| - ธรรมดา        | ๑,๖๐๐ - ๑,๘๐๐                                         | ๑๒-๑๕   | ๓๐-๓๕  | ๕๐ - ๕๕ |          |
| - อ่อน          | ๑,๒๐๐ - ๑,๕๐๐                                         | ๑๕-๒๐   | ๓๐-๓๕  | ๕๐ - ๕๕ |          |
| อาหารพิเศษ      |                                                       |         |        |         |          |
| - ธรรมดา        | ๑,๘๐๐ - ๒,๐๐๐                                         | ๑๕-๒๐   | ๓๐-๓๕  | ๕๐ - ๖๕ |          |
| - อ่อน          | ๑,๒๐๐ - ๑,๖๐๐                                         | ๑๕-๒๐   | ๓๐-๓๕  | ๕๐ - ๖๕ |          |
| อาหารเฉพาะโรค   | พลังงานและสารอาหารสามารถปรับตามแผนการรักษาของแพทย์ได้ |         |        |         |          |
| - ธรรมดาเบาหวาน | ๑,๘๐๐ - ๑,๖๐๐                                         | ๒๐      | ๓๐     | ๕๐      |          |
| - อ่อนเบาหวาน   | ๑,๕๐๐- ๑,๔๐๐                                          | ๒๐      | ๓๐     | ๕๐      |          |

มาตรฐานอาหารธรรมดาเบาหวาน ๑๖๐๐Kcal.

| หมวด          | ส่วน | Prot ( g) | Fat ( g) | CHO ( g) | Energy (Kcal) |
|---------------|------|-----------|----------|----------|---------------|
| ข้าว          | ๘    | ๑๖        | ๐        | ๑๔๔      | ๖๔๐           |
| เนื้อสัตว์    | ๕    | ๓๕        | ๒๕       | ๐        | ๓๖๕           |
| ไขมัน         | ๕    | ๐         | ๒๕       | ๐        | ๒๒๕           |
| ผลไม้         | ๑    | ๐         | ๐        | ๑๕       | ๖๐            |
| ผัก           | ๕    | ๑๐        | ๐        | ๒๕       | ๑๔๐           |
| นมไม่มีไขมัน  | ๐    | ๐         | ๐        | ๐        | ๐             |
| นมพร่องมันเนย | ๑    | ๘         | ๕        | ๑๒       | ๑๒๕           |
| นมสดธรรมดา    | ๐    | ๐         | ๐        | ๐        | ๐             |
| น้ำตาล        | ๐    | ๐         | ๐        | ๐        | ๐             |
| อื่นๆ.....    |      |           |          |          |               |
| รวม           |      | ๗๑        | ๕๕       | ๒๑๔      | ๑๖๓๕          |

แบ่งตามส่วน/วัน

| หมวด          | ส่วน | เช้า | เที่ยง | บ่าย | เย็น |
|---------------|------|------|--------|------|------|
| ข้าว          | ๙    | ๓    | ๓      | ๐    | ๓    |
| เนื้อสัตว์    | ๕    | ๑    | ๒      | ๐    | ๒    |
| ไขมัน         | ๕    | ๑    | ๒      | ๐    | ๒    |
| ผลไม้         | ๑    | ๐    | ๑      | ๐    | ๐    |
| ผัก           | ๕    | ๐.๕  | ๒      | ๐    | ๒.๕  |
| นมไม่มีไขมัน  | ๐    | ๐    | ๐      | ๐    | ๐    |
| นมพร่องมันเนย | ๑    | ๐    | ๐      | ๐    | ๑    |
| นมสดธรรมดา    | ๐    | ๐    | ๐      | ๐    | ๐    |
| น้ำตาล        | ๐    | ๐    | ๐      | ๐    | ๐    |
| อื่นๆ.....    |      |      |        |      |      |

มาตรฐานอาหารอ่อนเบาหวาน ๑๕๐๐Kcal.

| หมวด          | ส่วน | Prot ( g) | Fat ( g) | CHO ( g) | Energy (Kcal) |
|---------------|------|-----------|----------|----------|---------------|
| ข้าว          | ๙    | ๑๘        | ๐        | ๑๖๒      | ๗๒๐           |
| เนื้อสัตว์    | ๔    | ๒๘        | ๒๐       | ๐        | ๒๙๒           |
| ไขมัน         | ๕    | ๐         | ๒๕       | ๐        | ๒๒๕           |
| ผลไม้         | ๑    | ๐         | ๐        | ๑๕       | ๖๐            |
| ผัก           | ๔    | ๘         | ๐        | ๒๐       | ๑๑๒           |
| นมไม่มีไขมัน  | ๐    | ๐         | ๐        | ๐        | ๐             |
| นมพร่องมันเนย | ๑    | ๘         | ๕        | ๑๒       | ๑๒๕           |
| นมสดธรรมดา    | ๐    | ๐         | ๐        | ๐        | ๐             |
| น้ำตาล        | ๐    | ๐         | ๐        | ๐        | ๐             |
| อื่นๆ.....    |      |           |          |          |               |
| รวม           |      | ๖๒        | ๕๐       | ๒๐๙      | ๑๕๓๔          |

### แบ่งตามส่วน

| หมวด          | ส่วน | เช้า | เที่ยง | บ่าย | เย็น |
|---------------|------|------|--------|------|------|
| ข้าว          | ๙    | ๓    | ๓      | ๐    | ๓    |
| เนื้อสัตว์    | ๔    | ๑    | ๑.๕    | ๐    | ๑.๕  |
| ไขมัน         | ๕    | ๑    | ๒      | ๐    | ๒    |
| ผลไม้         | ๑    | ๐    | ๑      | ๐    | ๐    |
| ผัก           | ๔    | ๐.๕  | ๒      | ๐    | ๑.๕  |
| นมไม่มีไขมัน  | ๐    | ๐    | ๐      | ๐    | ๐    |
| นมพร่องมันเนย | ๑    | ๐    | ๐      | ๐    | ๑    |
| นมสดธรรมดา    | ๐    | ๐    | ๐      | ๐    | ๐    |
| น้ำตาล        | ๐    | ๐    | ๐      | ๐    | ๐    |
| อื่นๆ.....    |      |      |        |      |      |

### ๗.ผู้ที่เกี่ยวข้องในการบริการอาหารผู้ป่วย

การบริการอาหารเป็นการทำงานร่วมกับบุคลากรหลายคน หลายหน่วยงาน แต่ละคนต่างมีความสำคัญที่จะช่วยให้งานบริการดำเนินไปอย่างถูกต้องตามที่กำหนดไว้ และการนำไปสู่การบริการที่มีคุณภาพบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ได้แก่

๑.แพทย์ ทำหน้าที่สั่งอาหารให้ผู้ป่วย โดยพิจารณาจากโรคและอาหารของผู้ป่วย คำสั่งอาหารควรบอกรายละเอียดเกี่ยวกับพลังงานและสารอาหารที่ผู้ป่วยควรได้รับ เพื่อนักโภชนาการจะได้ดำเนินการให้ได้ตามต้องการ

๒.พยาบาลหรือเจ้าหน้าที่ประจำหอผู้ป่วย ทำหน้าที่อ่านแผนการรักษาของแพทย์และดำเนินการ

๒.๑ คัดลอกคำสั่งอาหารของผู้ป่วยในแต่ละคน พร้อมรายละเอียดลงในในสั่งอาหารให้ชัดเจนและอ่านง่าย

๒.๒ ในกรณีที่เจ้าหน้าที่เก็บใบสั่งอาหารลงมาแล้วสามารถส่งอาหารทางโทรศัพท์ โดยระบุรายละเอียดเช่นเดียวกับการเขียนใบสั่งอาหาร มายังงานโภชนาการทุกครั้ง

๒.๓ การสั่งอาหาร ควรสั่งในช่วงเวลาที่กำหนดเพื่อสะดวกและสามารถจัดอาหารได้ทันตามเวลาการบริการ คือ

เช้า เวลา ๖.๐๐ – ๖.๓๐ น.

เที่ยง เวลา ๘.๐๐ – ๑๑.๐๐ น.

เย็น เวลา ๑๒.๐๐ – ๑๕.๐๐ น.

๒.๔ ทุกครั้งที่แพทย์เปลี่ยนแผนการรักษา สั่งอาหาร หรือผู้ป่วยกลับบ้าน แจ้งทางโทรศัพท์มายังงานโภชนาการด้วย

๒.๕ ถ้าอาหารที่นำไปบริการอาหารไม่ถูกต้อง ตามแผนการรักษาของแพทย์ หรือมีข้อสงสัยติดต่อสอบถามความถูกต้องกับเจ้าหน้าที่งานโภชนาการหรือนักโภชนาการได้

๓.นักโภชนาการ เป็นผู้ทำหน้าที่ต่อเนื่องเมื่อได้รับคำสั่งอาหาร ตามแผนการรักษาของแพทย์

## ๘.วิธีการสั่งอาหารผู้ป่วย

เมื่อผู้ป่วยเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลแล้ว จะได้รับบริการอาหาร โดยแพทย์เป็นผู้กำหนดและเขียนไว้ในแผนการรักษา และพยาบาลประจำหอผู้ป่วยจะแจ้งให้งานโภชนาการทราบ การสั่งอาหารผู้ป่วยทำได้ ๒ วิธีคือ

๑.การสั่งอาหารโดยใช้ใบสั่งอาหารเป็นแบบฟอร์ม ใช้บันทึกการสั่งอาหารให้ผู้ป่วย

๒.การสั่งทางโทรศัพท์ ในกรณีที่มีผู้ป่วยมาAdmit หรือมีการเปลี่ยนแปลงอาหารผู้ป่วยเก่าใกล้เวลาอาหาร พยาบาลจะต้องโทรแจ้งแก่เจ้าหน้าที่งานโภชนาการทราบ โดยมีรายละเอียดดังนี้ ชื่อหอผู้ป่วย ชื่อผู้ป่วย เบอร์เตียง ลักษณะอาหารที่แพทย์กำหนด ประเภทอาหารที่ผู้ป่วยต้องการ (สามัญหรือพิเศษ ) พร้อมทั้งขอทราบชื่อพยาบาลผู้สั่ง เพื่อติดต่อสอบถามกรณีที่มีปัญหา

## ๙.เวลาในการสั่งบริการอาหารผู้ป่วย

เพื่อให้งานโภชนาการสามารถเตรียมงานได้ล่วงหน้า และทันต่อเวลาในการจัดบริการอาหารจึงได้กำหนดเวลาในการสั่งอาหารจากหอผู้ป่วยให้สอดคล้องกับเวลาในการให้บริการอาหาร ดังนี้

| มื้ออาหาร   | เวลาสั่งอาหาร    | เวลาในการบริการอาหาร |
|-------------|------------------|----------------------|
| มื้อเช้า    | ๐๖.๐๐ – ๐๖.๓๐ น. | ๐๗.๐๐ – ๐๘.๐๐ น.     |
| มื้อกลางวัน | ๐๘.๐๐ – ๑๑.๐๐ น. | ๑๑.๓๐ – ๑๒.๓๐ น.     |
| อาหารว่าง   |                  | ๑๔.๐๐ – ๑๔.๓๐ น.     |
| มื้อเย็น    | ๑๔.๐๐ – ๑๕.๓๐ น. | ๑๖.๐๐ – ๑๗.๐๐ น.     |

## ๑๐.วิธีบันทึกใบคำสั่งอาหาร

เมื่อได้รับทราบการเบิกอาหารจากหอผู้ป่วยแล้ว นักโภชนาการบันทึกทุกราละเอียดลงในสมุด เพื่อเป็นหลักฐานสำหรับการตรวจสอบความถูกต้องในการจัดบริการอาหาร

## ๑๑.วิธีบริการอาหารผู้ป่วย

การบริการอาหารผู้ป่วยเป็นแบบ Centralized System เป็นการ จัดอาหารที่งานโภชนาการ อาหารจะผ่านการตรวจสอบความถูกต้องจาก งานโภชนาการก่อนจึงลำเลียงบริการผู้ป่วยบนหอผู้ป่วย รวมทั้งเก็บรวบรวมภาชนะต่างๆ หลังที่ผู้ป่วยรับประทานอาหารแล้ว เพื่อนำกลับมาล้างทำความสะอาดที่งานโภชนาการ

## ๑๒.การตรวจถาดอาหาร

ขณะจัดอาหารผู้ป่วย นักโภชนาการต้องควบคุมและตรวจสอบความถูกต้องของอาหารที่จัดลงถาดดังนี้

๑.ความสะอาดของภาชนะและอุปกรณ์ ที่ใช้ในการบริโภคอาหาร

๒.ชนิดอาหาร/ ประเภทอาหาร

๓.ปริมาณอาหาร อาหารที่บริการมีปริมาณเป็นไปตามที่กำหนด

## ๑๓.การส่งและเก็บถาดอาหาร

ถาดอาหารที่ผ่านการตรวจสอบความถูกต้องแล้ว จะนำใส่รถอาหารครบจำนวนผู้ป่วยแต่ละหอผู้ป่วย และนำส่งโดยเจ้าหน้าที่ในงานโภชนาการ ในกรณีที่มีปัญหาเกี่ยวกับอาหารเช่น อาหารไม่ครบตามจำนวนที่สั่งผู้ป่วยเพิ่ม ให้ติดต่อเจ้าหน้าที่งานโภชนาการเพื่อติดตามแก้ไขปัญหาดังต่อไป

การเก็บถาดอาหาร หลังจากบริการอาหารให้ผู้ป่วยได้รับประทานอาหารเรียบร้อยแล้ว ใช้เวลาประมาณ ๑ ชั่วโมง เจ้าหน้าที่งานโภชนาการจะเก็บถาด เพื่อนำมาล้างทำความสะอาดต่อไป