

นิฤมล แสงทองสวัสดิ์

ที่อยู่ : 46/291 ต.อ้อมใหญ่ อ.สามพราน จ.นครปฐม 73160

อีเมล : Niruemon.san@gmail.com

โทร : 084-1141610



ข้อมูลส่วนตัว

วันเกิด : 3 มีนาคม 2541

ส่วนสูง : 171 ซม.

อายุ : 22 ปี

น้ำหนัก : 52 กก.

เพศ : หญิง

สัญชาติ : ไทย

ประวัติการศึกษา

เม.ย. 2563

ระดับปริญญาตรี

วิทยาศาสตร์บัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) – เกียรตินิยมอันดับ 1

สาขาวิชาเอก โภชนาวิทยาและการกำหนดอาหาร มหาวิทยาลัยมหิดล

มี.ค. 2559

ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

สายวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์

โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล

ประวัติการทำงาน

มี.ย. 2563 – ปัจจุบัน

หน่วยชีวสถิติ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

ตำแหน่ง : เจ้าหน้าที่วิจัย

โครงการ : การสำรวจภาวะโภชนาการในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ครั้งที่ 2 (SEANUTS II) ประเทศไทย:

การสำรวจภาวะโภชนาการของเด็กไทยอายุ 6 เดือน ถึง 12 ปี 11 เดือน

หน้าที่

- ติดต่อประสานงานกับผู้เกี่ยวข้อง และจัดเตรียมเอกสารจดหมายชี้แจงและขอความอนุเคราะห์ เพื่อขออนุญาตลงเก็บข้อมูล
- จัดเตรียมเอกสารงานวิจัย เช่น แบบสอบถาม, information form, consent form
- สรุปยอดรวมบัญชีรายจ่ายในแต่ละเดือน
- ติดต่อประสานงานกับผู้เข้าร่วมวิจัย เพื่ออธิบายรายละเอียดงานวิจัย และนัดหมาย
- วัดสัดส่วนร่างกายเด็ก ได้แก่ เส้นรอบคอ เส้นรอบวงแขน วัดเส้นรอบเอว วัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนังบริเวณแขนด้านหลัง (triceps skinfold) และบริเวณสะบัก (subscapular)
- ใช้เครื่อง BIA
- สัมภาษณ์การบริโภคอาหาร 24 ชั่วโมง (24 hr recall)

ประวัติการฝึกงาน

ก.พ. 2563- เม.ย. 2563 หน่วยโภชนาการ โรงพยาบาลพญาไท 3
ธ.ค. 2452 - ก.พ. 2563 หน่วยโภชนวิทยาและโภชนบำบัด
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

รายละเอียด

- ออกคลินิกโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ เพื่อให้ความรู้ทางโภชนาการให้เหมาะสมกับผู้ป่วย
- สาธิตการทำอาหารปั่นผสมแก่ญาติผู้ป่วย เพื่อให้ญาติสามารถกลับไปทำอาหารปั่นผสมให้กับผู้ป่วยได้อย่างถูกต้อง
- ประเมินผลภาวะโภชนาการ และคำนวณปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับ ของผู้ป่วยที่ได้รับมอบหมาย
- เรียนรู้การทำงานในทุกขั้นตอนของงานโภชนบริการ
- คำนวณสารอาหารที่ควรได้รับ และคำนวณสูตรอาหารปั่นผสมให้ผู้ป่วยแต่ละคน
- เข้าร่วมการร่ววอร์ดกับ nutrition support team ของโรงพยาบาล
- แนะนำให้ความรู้พื้นฐานในการแก้ไขสุขภาพอนามัย เกี่ยวกับโภชนาการ
- จัดกิจกรรมสาธิตการทำอาหารลดน้ำหนักด้วยการจัดจาน 2:1:1

มี.ค. 2562 - เม.ย. 2562 การฝึกงานพัฒนานามัยชนบทเขตเสร็จ ณ บ้านคลองพุฒา หมู่ที่ 4
ต.โค้งยาง อ.สูงเนิน จ.นครราชสีมา

รายละเอียด

- เก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์สถานการณ์ด้านสุขภาพในชุมชน
- เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อระบุปัญหาและวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาด้านสุขภาพในชุมชน
- จัดลำดับความสำคัญของปัญหา และจัดทำแผนงานโครงการเชิงวิชาการร่วมกับชุมชน

ทักษะ

- สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี
- มีมนุษยสัมพันธ์และเทคนิคการสื่อสารที่ดี
- มีประสบการณ์และความสามารถในการติดต่อประสานงาน
- มีประสบการณ์เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ และโภชนาการแก่ผู้ป่วย
- สามารถใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์พื้นฐาน (Microsoft Office, basic statistics, Inmucalและอื่น ๆ) ได้ดี
- สามารถวัดความยาวตัว เส้นรอบศีรษะ เส้นรอบแขน เส้นรอบเอว และไขมันใต้ผิวหนังได้
- สามารถใช้เครื่อง BIA ได้