

ชื่อเรื่อง Health saving (กระปุกออมสินสุขภาพ)

หน่วยงาน ศูนย์พัฒนาการเรียนรู้

รายชื่อผู้จัดทำ

- | | |
|----------------------|----------------|
| 1. ดร.กรวิกา | ภู่งศ์พันธ์กุล |
| 2. นางอนงค์ | รุ่งรัตน์ |
| 3. นางนพวรรณ ศรีชมภู | |
| 4. นางสาวนีย์ | บุญศรี |
| 5. นางวิยะดา | พลสา |
| 6. นางสาวชุลีพร | วิมลสิทธิพงศ์ |
| 7. นางนุชนาฏ | สวนดอกไม้ |
| 8. นางสมศรี | หาญกลิ้ง |
| 9. นางสาวโกศลัญญา | นิ่มพันธ์ |
| 10. นางสุดใจ | สร้างแก้ว |

วัตถุประสงค์ของการจัดการความรู้

เพื่อให้สภาวะสุขภาพเจ้าหน้าที่ศูนย์พัฒนาการเรียนรู้ เข้าใกล้เป้าหมายของทฤษฎี ICEBERG PHENOMINOL ในประเด็นการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อสภาวะสุขภาพภาพที่ดีเมื่อสูงวัย 80 ปีสุขภาพยังแจ่ม มีคุณภาพชีวิตที่ดีสมวัย ไม่ต้องใช้เงินออมมารักษาตนเอง แต่ใช้เงินออมในบั้นปลายชีวิต

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. สภาวะสุขภาพ 3 อ. ภาพรวมของหน่วยงานดีขึ้น
2. สภาวะสุขภาพ 3 อ. รายบุคคลดีขึ้น
3. เกิดต้นแบบการเรียนรู้ ออมสินสุขภาพในหน่วยงาน

ชื่อเรื่อง Health saving (กระปุกออมสินสุขภาพ)

หน่วยงาน ศูนย์พัฒนาการเรียนรู้

รายชื่อผู้จัดทำ

- | | |
|----------------------|----------------|
| 1. ดร.กรวิกา | ภูพงศ์พันธ์กุล |
| 2. นางอนงค์ | รุ่งรัตน์ |
| 3. นางนพวรรณ ศรีชมภู | |
| 4. นางสาวนีย์ | บุญศรี |
| 5. นางวิยะดา | พลสา |
| 6. นางสาวชุลีพร | วิมลสิทธิพงศ์ |
| 7. นางนุชนาฏ | สวนดอกไม้ |
| 8. นางสมศรี | หาญกลิ้ง |
| 9. นางสาวโกศลัญญา | นิ่มพันธ์ |
| 10. นางสุดใจ | สร้างแก้ว |

วัตถุประสงค์ของการจัดการความรู้

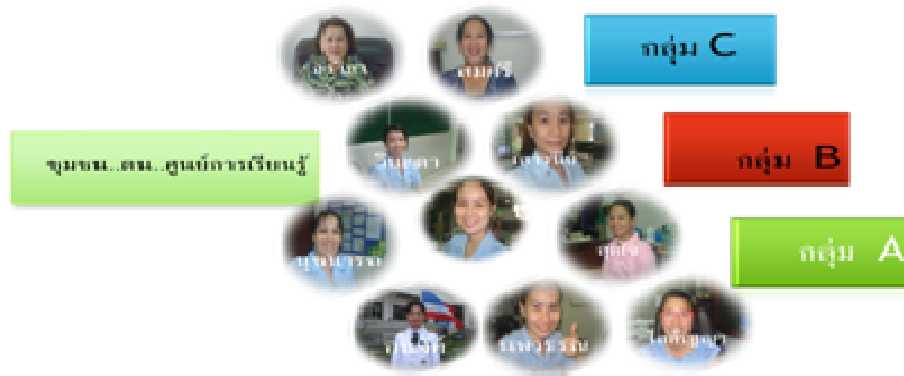
เพื่อให้สภาวะสุขภาพเจ้าหน้าที่ศูนย์พัฒนาการเรียนรู้ เข้าใกล้เป้าหมายของทฤษฎี ICEBERG PHENOMINOL ในประเด็นการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อสภาวะสุขภาพภาพที่ดีเมื่อสู่วัย 80 ปีสุขภาพยังแจ่ม มีคุณภาพชีวิตที่ดีสมวัย ไม่ต้องใช้เงินออมมารักษาตนเอง แต่ใช้เงินออมในบั้นปลายชีวิต

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

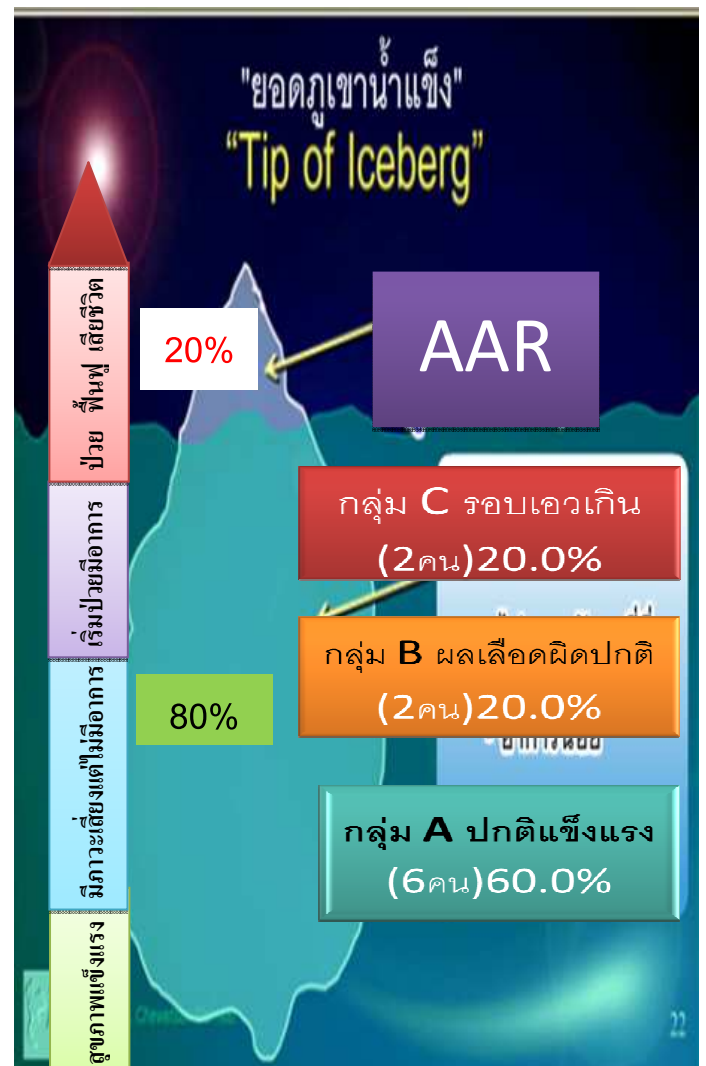
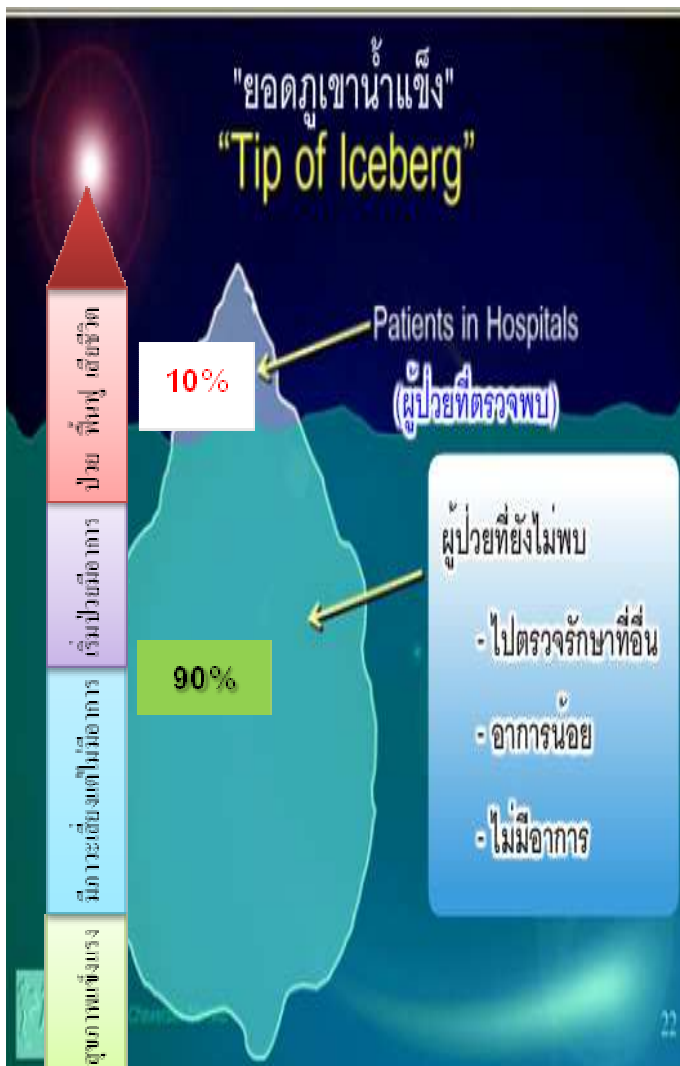
1. สภาวะสุขภาพ 3 อ. ภาพรวมของหน่วยงานดีขึ้น
2. สภาวะสุขภาพ 3 อ. รายบุคคลดีขึ้น
3. เกิดต้นแบบการเรียนรู้ ออมสินสุขภาพในหน่วยงาน

รายงานการจัดการความรู้

- 1) ชื่อเรื่อง Health saving (กระปุกออมสินสุขภาพ)
- 2) หัวหน้าโครงการ นางนพวรรณ ศรีชมภู
ที่ปรึกษา ดร.กรวิกา ภู่งศ์พันธ์กุล
- 3) สมาชิกกลุ่ม หน่วยงานศูนย์พัฒนาการเรียนรู้



- 4) การทบทวนการจัดการความรู้



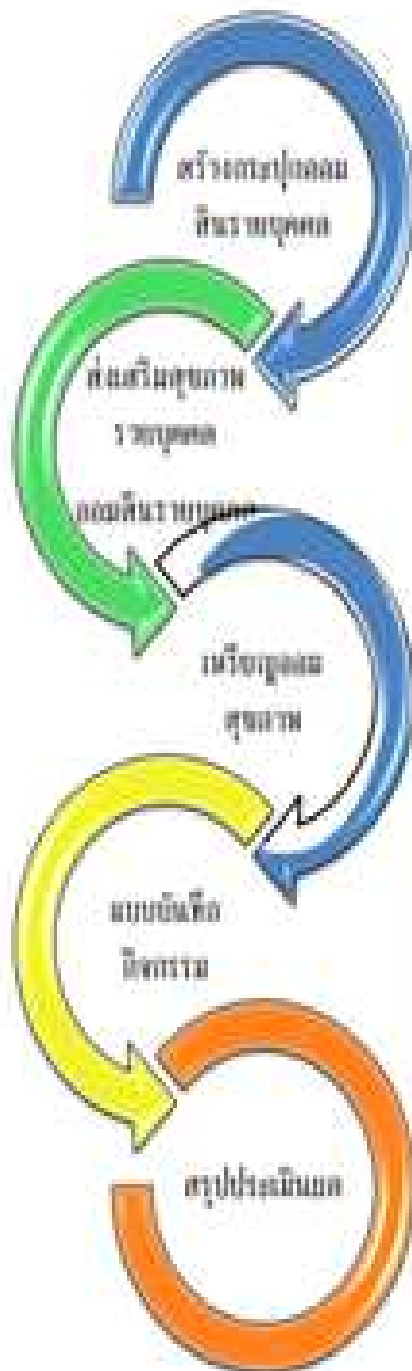
5) วัตถุประสงค์

เนื่องจากในปัจจุบันมีวิทยาการทางการแพทย์ที่ทันสมัยส่งผลให้ประชากรมีอายุที่ยาวนานขึ้น บวกกับอัตราการเกิดน้อยลง จึงทำให้สัดส่วนประชากรผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ในปัจจุบันพบโรคไม่ติดต่อที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพของประชากรเป็นจำนวนมาก เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน ความดัน โรคหัวใจ อัมพฤกษ์อัมพาต รวมถึงโรคมะเร็ง ซึ่งพบในวัยทำงานเพิ่มมากขึ้น ประกอบกับทางกรมอนามัยมีนโยบาย 80 ปี ยิ่งแจ้ว จึงเล็งเห็นความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในหน่วยงานโดยกระตุ้นให้มีการปรับพฤติกรรมสุขภาพในทางที่ดีขึ้นโดยใช้กลวิธีกระตุ้นสุขภาวะ นำหลักการออมเงินมาใช้ในการออมสุขภาพ เพื่อให้เจ้าหน้าที่หันมาใส่ใจดูแลสุขภาพของตนเอง เพื่อส่งผลกระทบยาวสูงวัย 80 ปีสุขภาพยังแจ้ว มีคุณภาพชีวิตที่ดีสมวัย ไม่ต้องใช้เงินออมมารักษาตนเอง แต่ใช้เงินออมในบั้นปลายชีวิต

6) กระบวนการจัดการความรู้

กิจกรรมการดำเนินงาน	
 เหลียวหลัง (BAR) - ประเมินพฤติกรรมสุขภาพก่อนเข้าร่วมกิจกรรม - ศึกษา ทดลองวิธีการส่งเสริมสุขภาพด้วย 3 อ.	
 มองหน้า-ตั้งเป้า (DAR) ตั้งเป้าหมายรายบุคคล ตั้งเป้าหมายหน่วยงาน	
 ปรับเปลี่ยน - เฝ้าดู (DAR) - ออมสิน - ออมสุขภาพ - กำหนดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้วย 3 อ. กำหนดเป็น เหรียญออมสินสุขภาพ กับเหรียญออมสินใจดี - กำหนดตัวชี้วัดรายบุคคล ปฏิบัติอย่างน้อย 4 วันต่อสัปดาห์ - กำหนดตัวชี้วัดหน่วยงาน สรุปรายบุคคล และภาพรวมหน่วยงานทุกเดือน - สงักต สงกต สักต เพื่อนช่วยเพื่อน ช่วยดู ช่วยเตือน ช่วยติดตาม	
 ประเมินซ้ำ (AAR) - ประเมินพฤติกรรมสุขภาพหลังเข้าร่วมกิจกรรม - ภาพรวมสภาวะ สุขภาพรายบุคคล ภาพรวมหน่วยงาน เลือกใครเป็นต้นแบบในหน่วยงาน	
 ประเมินซ้ำ (BAR) - สกัดบทหลักไครการ กำหนดกิจกรรมให้เหมาะสมรายบุคคล เติมสิ่งที่ขาด ดำรงสิ่งที่ดี สร้างสรรค์ สิ่งที่ดีต่อยอด - ต่อยอด นวัตกรรมไครการ ออมสิน-ออมสุขภาพ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีในอนาคต เมื่อสูงวัยขึ้น (80 ปียิ่งแจ้ว)	

กระบวนการและเครื่องมือ



- ประเมินตนเอง ตามโอกาสพัฒนา
- สร้างกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพ

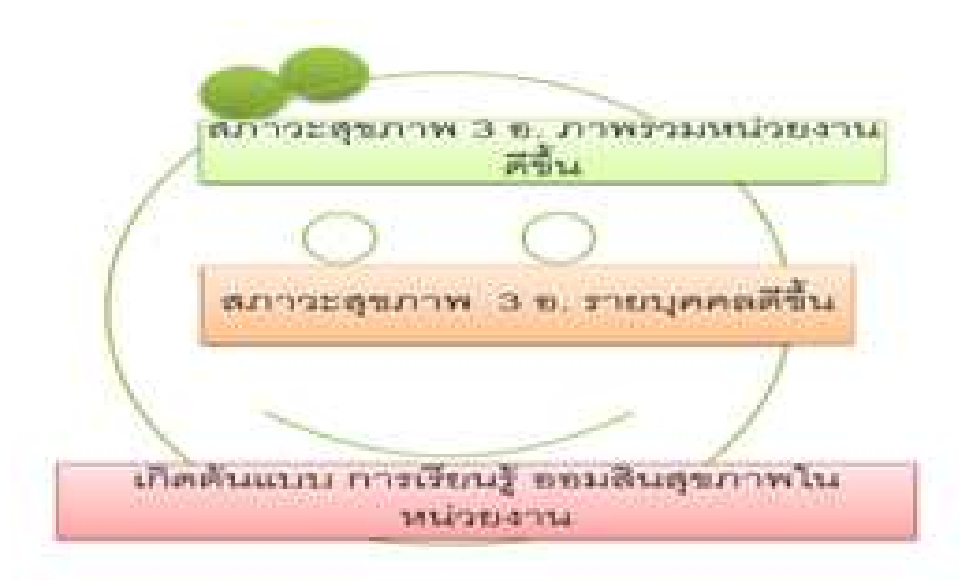
- กำหนดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพ ทบทวน โดยกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพ ๓. ปีละ ๑ ครั้ง ทำสัญญาใจกับตนเองและหน่วยงาน
- สร้างแบบบันทึก ทบทวน

- สร้างกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพ
- มีน้ำ เติบโต ตามมา
- ใช้เครื่องมือวัด ผลการทำงาน
- มีงาน เติบโตขึ้นมาก การลดต้นทุน
- มีน้ำ การลดต้นทุน การพัฒนาคุณภาพ

- ใช้แบบบันทึกประเมินตนเอง ทุกวัน อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง 4 วัน
- บันทึกกิจกรรมที่ปฏิบัติในแบบบันทึก ทบทวน
- ถ้าครบปีละ ๑ ครั้ง ๔ วัน ให้ประเมินตนเอง

- ประเมินผลตามจุดประสงค์ ๑ เดือน
- ประเมินผลตามเป้าหมาย ๓ เดือน

การวัดผล/ ตัวชี้วัด

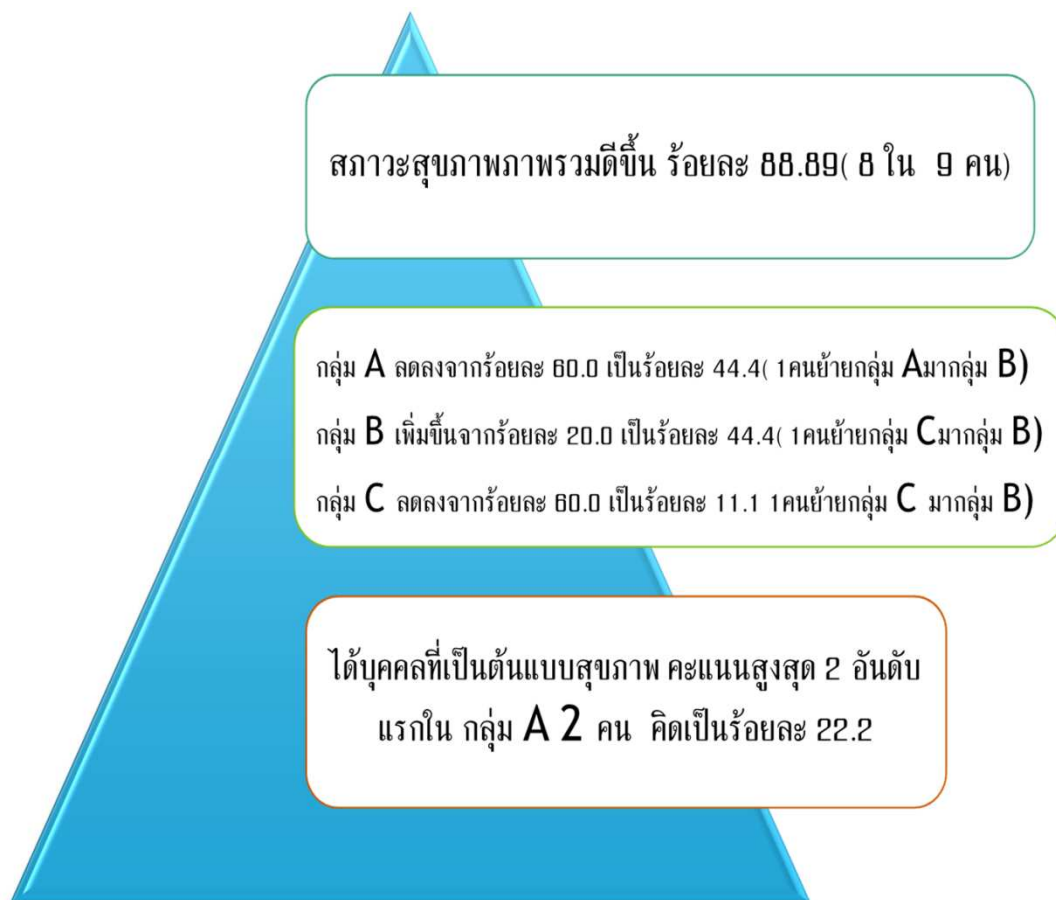


การออกกำลังกาย

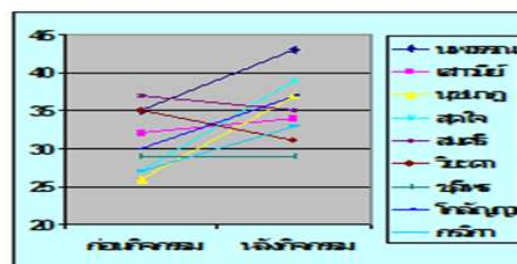


The winner
ต้นแบบการเรียนรู้ออมสินสุขภาพ

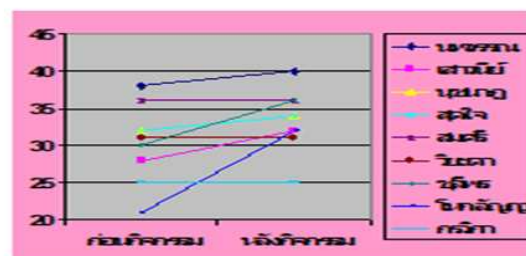
7) การประมวลผล/กลั่นกรอง/เรียนรู้/วิเคราะห์ข้อมูล



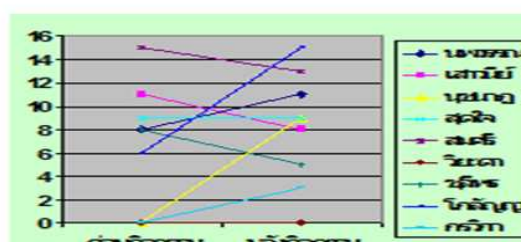
ระบบพฤติกรรมอาหาร



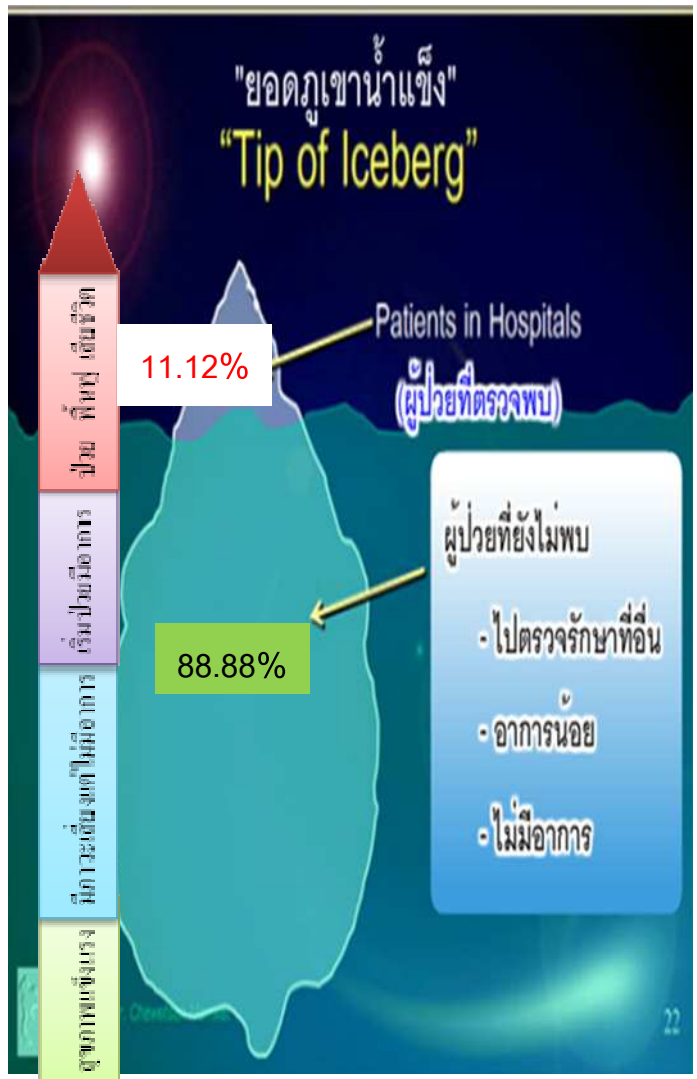
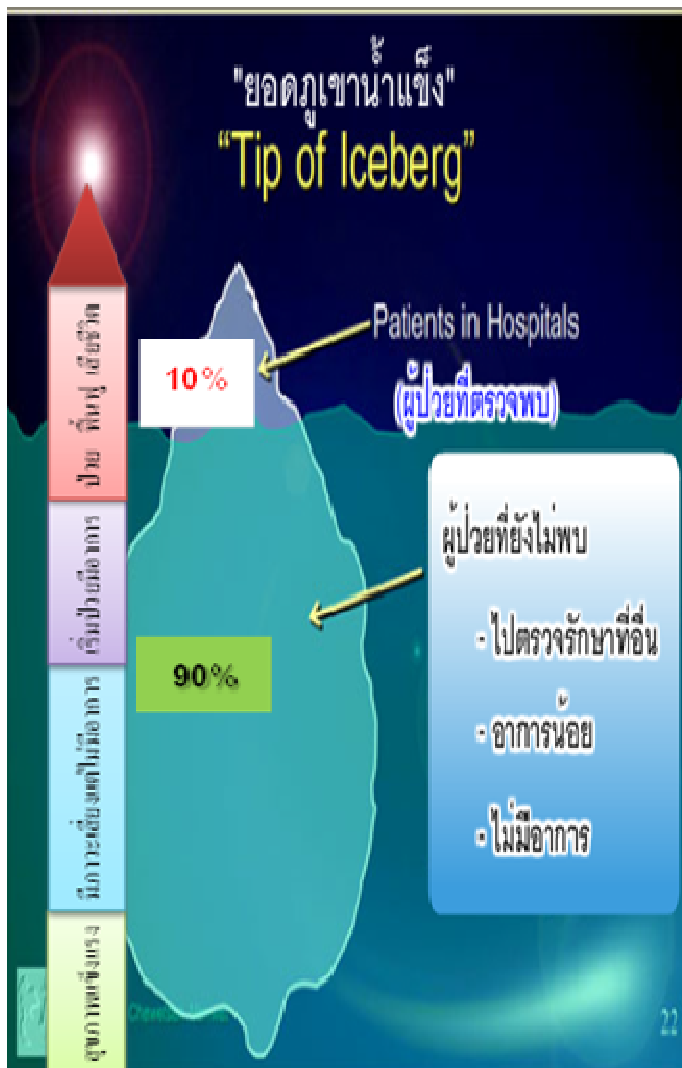
ระบบพฤติกรรมอารมณ์



ระบบพฤติกรรมออกกำลังกาย



เปรียบเทียบผลที่ได้กับทฤษฎีICEBERG PHENOMINOLในประเด็นการส่งเสริมสุขภาพ



ปัญหาอุปสรรคในการดำเนินงาน

1. เจ้าหน้าที่ยังขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกายอย่างจริงจัง
2. มีการเลี้ยงสังสรรค์บ่อยครั้งนอกเวลางานส่งผลต่อการควบคุมพฤติกรรมด้านอาหาร
3. เจ้าหน้าที่ส่วนใหญ่ซื้ออาหารรับประทาน ทำให้ควบคุมอาหารที่มีไขมันสูงได้ยาก
4. ระยะเวลาในการดำเนินงานน้อย ทำให้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของเจ้าหน้าที่บางท่านยังไม่ชัดเจน
5. เนื่องจากเจ้าหน้าที่ส่วนใหญ่ไม่ค่อยใส่ใจในปัญหาสุขภาพของตนเองมากนัก จะให้ความสนใจในระยะสั้นๆ เช่นในช่วงที่มีการตรวจสุขภาพประจำปี การกระตุ้นเตือนช่วยได้ในระดับหนึ่ง ถ้าเจ้าหน้าที่เห็นความสำคัญใส่ใจในสุขภาพของตนเองอย่างต่อเนื่อง การปรับพฤติกรรมสุขภาพก็จะทำได้ดียิ่งขึ้น

การเรียนรู้จากกระบวนการกลุ่มสนทนา

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในทางที่ดีขึ้นนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง แต่ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้นของงานศูนย์พัฒนาการเรียนรู้คือ

- การสนับสนุนนโยบายการส่งเสริมสุขภาพของคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพคือในเวลา

15.30 น. ควรชวนกันออกกำลังกายทุกวัน

- แแกนนำ เนื่องจากเป็นตัวช่วยกระตุ้นให้อยากปรับพฤติกรรมสุขภาพในทางที่ดีขึ้น
- เพื่อนชวนเพื่อน ในการออกกำลังกายจะช่วยให้มีการออกกำลังกายได้มากขึ้น
- การให้รางวัลความสำเร็จต้นแบบสุขภาพ ทำให้มีต้นแบบที่ดี และช่วยส่งเสริมให้ทุกคนอยากปรับพฤติกรรมสุขภาพในทางที่ดีขึ้น เพื่อได้เป็นต้นแบบพฤติกรรมสุขภาพต่อไป

8) การนำไปใช้ การเผยแพร่ การต่อยอดความรู้

- เผยแพร่ความรู้ในงานมหกรรมส่งเสริมสุขภาพ
- Face book ศูนย์อนามัยที่ 8



Drive K
งานศูนย์
ข้อมูล

ภาพกิจกรรม

