

ชื่อเรื่อง การส่งเสริมสุขภาพเจ้าหน้าที่สำนักงานกลุ่มการพยาบาล

หน่วยงาน สำนักงานกลุ่มการพยาบาล

รายชื่อผู้จัดทำ

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. คุณสิรินันท์ | ธิตีทรัพย์ |
| 2. คุณรุ่งรัมย์ | แก้วม้น |
| 3. คุณพรทิพย์ | โชคทวีพาณิชย์ |
| 4. คุณพิชชาภานต์ | วิเชียรกลัยรัตน์ |
| 5. คุณธนาพร | กิตติเสนีย์ |
| 6. คุณพินพัฒน์ | โพธิ์สอน |
| 7. คุณณภาภัส | พรมเขียว |
| 8. คุณศรียรัตน์ | ทองแป้น |

วัตถุประสงค์ของการจัดการความรู้

เพื่อส่งเสริมสุขภาพกายใจ ของบุคลากรสำนักงานกลุ่มการพยาบาล

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

สุขภาพกายใจ ของบุคลากรสำนักงานกลุ่มการพยาบาลดีขึ้น

การส่งเสริมสุขภาพกาย-ใจ
เพื่อให้สวยสมวัย ด้วย 3อ.

กลุ่มการพยาบาล



1. ชื่อเรื่อง การส่งเสริมสุขภาพกาย-ใจ เพื่อให้สววยสมวัย ด้วย 3อ.

2. หน่วยงาน สำนักงานกลุ่มการพยาบาล

3. หัวหน้าโครงการ คุณพิมพ์ชนก แพรสุวรรณ
สมาชิกกลุ่ม

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. คุณสิรินันท์ | ธิดิทรัพย์ |
| 2. คุณรุ่งรัมย์ | แก้วม้น |
| 3. คุณพรทิพย์ | โชคทวีพาณิชย์ |
| 4. คุณพิชชาภานต์ | วิเชียรภัลยารัตน์ |
| 5. คุณธนาพร | กิตติเสนีย์ |
| 6. คุณพัฒนพัฒน์ | โพธิ์สอน |
| 7. คุณณภาภัช | พรมเขียว |
| 8. คุณศรียรัตน์ | ทองแป้น |

4. ความเป็นมา เหตุผล ความจำเป็นการจัดการความรู้ให้เป็นระบบและการคัดเลือกเรื่องที่จะนำมาจัดการความรู้

จากการที่คณะอนุกรรมการส่งเสริมสุขภาพบุคลากร ศูนย์อนามัยที่ 8 ได้ส่งผลสภาวะสุขภาพกาย-ใจ และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้วยหลัก 3 อ. ของกลุ่มการพยาบาล เพื่อให้หน่วยงานจัดทำแผนการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรให้สอดคล้องกับปัญหาสุขภาพกาย-ใจ ด้วยหลัก 3 อ. เป็นการกระตุ้นให้หน่วยงานเกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพบุคลากรที่เข้มแข็ง และยั่งยืน ในปี 2556 นั้น

กลุ่มการพยาบาล จึงได้นำผลการตรวจสุขภาพ การประเมินพฤติกรรมด้านโภชนาการ และความผาสุกในการทำงานของเจ้าหน้าที่ในหน่วยงาน ของปีงบประมาณ 2555 มาวิเคราะห์เป็นการหาโอกาสพัฒนาในการส่งเสริมสุขภาพกาย-ใจ พบว่า สภาวะสุขภาพกายมีบุคลากรกลุ่ม A (ปกติ) จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3 , กลุ่ม B (ผลเลือดผิดปกติ) จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 44.4 และกลุ่ม C (รอบเอวเกิน/ น้ำหนักเกิน) จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 22.2 สำหรับความพึงพอใจในการทำงานภาพรวม คิดเป็นร้อยละ 78.5 เมื่อจำแนกรายด้านพบว่า ด้านบรรยากาศในการทำงาน ความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงาน และด้านครอบครัวอยู่ในระดับปานกลางถึงค่อนข้างมาก (61-80) คิดเป็นร้อยละ 70.6, 75.0, 76.9 และ 78.1 ตามลำดับ จำเป็นต้องมีการส่งเสริมให้มีความพึงพอใจในการทำงานขึ้นไปอีก โดยมีการส่งเสริม และแก้ไขปัญหาต่างๆ อย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ยังพบว่า การประเมินคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้วยแบบประเมินพฤติกรรม 3 อ. 20 ข้อ อยู่ในระดับดี (71-80 คะแนน) มีค่าคะแนน 74.4 คะแนน พฤติกรรม 3 อ. ที่อยู่ในระดับต้องปรับปรุง (น้อยกว่า 60 คะแนน) ได้แก่ จดบันทึกการกินอาหารเพื่อควบคุมพลังงาน, ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 5 วัน และ กินปลา อย่างน้อยวันละ 1 มื้อ มีค่าคะแนน 13.3, 57.8 และ 57.8 คะแนน ตามลำดับ

ดังนั้น กลุ่มการพยาบาล ได้เห็นถึงความสำคัญของปัญหาสภาวะสุขภาพกาย-ใจ ดังกล่าว จึงได้จัดทำแผนการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรกลุ่มการพยาบาล ให้สอดคล้องกับปัญหาสุขภาพกาย-ใจ เพื่อให้สววยสมวัย ด้วย 3อ.

5. วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรกลุ่มการพยาบาล มีสุขภาพกาย-ใจที่ดี โดยนำกิจกรรม 3 อ. มาเป็นแนวคิด และดำเนินการ

6. กระบวนการจัดการความรู้

(1) การเรียนรู้

จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรกลุ่มการพยาบาล มีสุขภาพกาย ใจที่ดี โดยนำกิจกรรม 3 อ.มาเป็นแนวคิดและดำเนินการ

(2) กระบวนการและเครื่องมือ

2.1 นำผลการตรวจสอบสุขภาพ การประเมินพฤติกรรมด้านโภชนาการและความพึงพอใจในการทำงานของเจ้าหน้าที่ในหน่วยงาน ของปี 2554 และ 2555 มาวิเคราะห์ ภาวะสุขภาพกาย ใจ เพื่อหาโอกาสพัฒนาส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพกาย- ใจที่ดี

2.2 นำจุดอ่อนด้านสุขภาพของเจ้าหน้าที่ มาประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน แล้วสรุปออกมาเป็นแนวทางปฏิบัติร่วมกันจัดกิจกรรม

2.3 ดำเนินการตามแผนกิจกรรม 3 อ. ดังนี้ คือ

กิจกรรม	ระยะเวลา	ผู้รับผิดชอบ
กิจกรรมการดำเนินงาน 3 อ.		
● อาหาร		
1.บันทึกการรับประทานอาหารของแต่ละคนใน 1 สัปดาห์ แล้วส่งให้นักโภชนาการวิเคราะห์ เพื่อจัดโปรแกรมการรับประทานอาหารรายบุคคล	28-31 มี.ค. 56	ทุกคน/สิรินันท
2.ดำเนินการตามโปรแกรมการรับประทานอาหารตามที่โภชนาการกำหนด และบันทึกการรับประทานอาหารทุกวัน ทุกมื้อ เป็นเวลา 1 เดือน	เม.ย. 56	ทุกคน,เพิ่มศักดิ์
3.จัดทำคู่มือและแบบบันทึกปริมาณพลังงานในอาหารแต่ละประเภท เพื่อคำนวณการรับประทานอาหารในแต่ละมื้อและแต่ละวัน	เม.ย. 56	พิชชากานต์
4.วิเคราะห์/ประเมินผลการรับประทานอาหารทุกสัปดาห์ในเดือนเมษายนส่งแกนนำ หลังจากนั้นวิเคราะห์/ประเมินการรับประทานอาหาร 4 วัน/สัปดาห์ (วันทำการ 2 วัน และวันหยุด 2 วัน)	เม.ย.56 ทุกสัปดาห์ และ พ.ค.-ก.ย.56 ทุกเดือน	ทุกคน
5.แกนนำทำกราฟผลการรับประทานอาหารรายบุคคล ติดบอร์ดประชาสัมพันธ์ (กราฟ calories)	เม.ย.56 ทุกสัปดาห์ และ พ.ค.-ก.ย.56 ทุกเดือน	ณภาพัช
6.ยกย่องชมเชยโดยการติดบอร์ด/ติดดาวชมเชยในหน่วยงาน และ ลงชื่นชมใน Face book	พ.ค.-ก.ย.56 ทุกเดือน	ณภาพัช/ธนาพร
7.ทำกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้การรับประทานอาหาร 3 เดือน ครั้ง (เม.ย., ก.ค.)	เม.ย, ก.ค. 56	รุ่งรัศมี
8.จัดเมนูอาหารปลา 2 มื้อ/สัปดาห์ ที่จะทานร่วมกันในที่ทำงาน (อีก 1 มื้อทานในครอบครัว) จัดผู้รับผิดชอบจัดหาอาหารปลาเดือนละ 1 คน	เม.ย.-ก.ย. 56	พิมพ์ชนก/สิรินันท

กิจกรรม	ระยะเวลา	ผู้รับผิดชอบ
● ออกกำลังกาย 1.ออกกำลังกายตามภาวะสุขภาพกลุ่ม A, B, C 3-5 วัน/สัปดาห์ 2.บันทึกการออกกำลังกายรายวัน ติดบอร์ด 3.ยืดเหยียดทุกวัน เวลา 8.00-8.15 น. (แกนนำ คุณณภวัช) 4.แกว่งแขนทุกวันเวลา 13.00-13.15 น. (แกนนำ คุณสิรินันท์) 5.ทบทวนหน้าแข็ง (ดูแลดับ) 13.15-13.30 น.	เม.ย.-ก.ย. 56 เม.ย.-ก.ย. 56 เม.ย.-ก.ย. 56 เม.ย.-ก.ย. 56 เม.ย.-ก.ย. 56	ทุกคน ทุกคน ทุกคน/ณภวัช ทุกคน/สิรินันท์ ทุกคน/พิมพ์ชนก
● อารมณ์ 1.รับประทานอาหารกลางวันนอกสถานที่ 1 ครั้ง/เดือน 2.Healthy Birthday	เม.ย.-ก.ย. 56 เม.ย.-ก.ย. 56	พรทิพย์-ธนาพร พรทิพย์-ธนาพร
ประเมินผล	ส.ค. 56	พิชชาภานต์

เครื่องมือที่ใช้

ด้านกาย

- รายงานผลการตรวจสุขภาพบุคลากรประจำปี
- ผลการตรวจสมรรถภาพทางกาย (IN BODY)

ด้านใจ

- แบบประเมินความพึงพอใจในการทำงานในภาพรวม

(3) การวัดผล

ตัวชี้วัด/การวัดผล

ด้านกาย

- บุคลากรกลุ่ม A คงสภาพ 100 %
- บุคลากรกลุ่ม B เปลี่ยนเป็น A $\geq$ 50%
- บุคลากรกลุ่ม C เปลี่ยนเป็น A/B $\geq$ 50%

ด้านใจ

- ความพึงพอใจในการทำงานภาพรวม $\geq$ 80%

(4) การสื่อสาร

เผยแพร่ทาง Facebook และ Drive K : การจัดการความรู้

(5) การยกย่องชมเชยและการให้รางวัล

โดยการติดบอร์ด/ติดตามชมเชยในหน่วยงานและ ลงชื่นชมใน Face Book



7. การประมวลผล/กลั่นกรอง/เรียนรู้/วิเคราะห์ข้อมูล

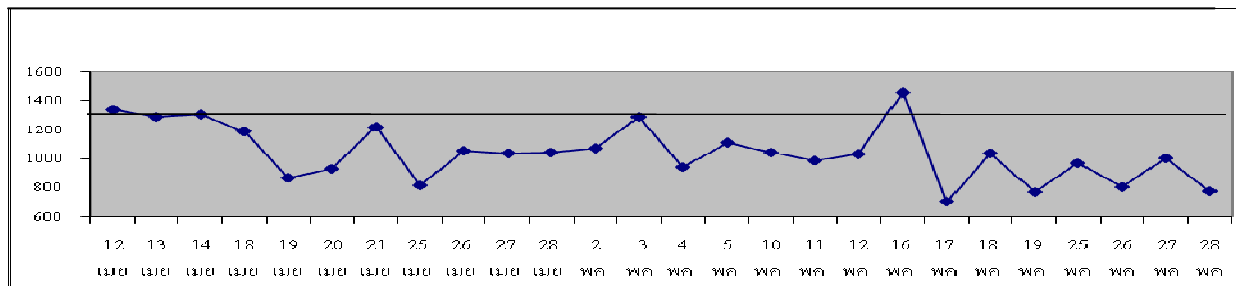
กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การรับประทานอาหารเช้า เดือน พฤษภาคม 2556

แหล่งข้อมูล	เนื้อหา	สรุปประเด็น
รุ่งรัมย์	- การดูแลสุขภาพ เริ่มต้นจากปรับพฤติกรรมการกินอาหาร โดยลด อาหารทอดและมีกะทิ เพิ่มพวกผักสด ผลไม้ วันหยุดก็มีกินเกินบ้าง เนื่องจากต้องมีพบบปะเพื่อนฝูงและญาติพี่น้อง แต่วันที่ไม่ได้บ้นทีกก็มีการควบคุมระมัดระวังตัวเองอยู่แล้ว ส่วนการออกกำลังกายจะใช้วิธีการเดิน และแกว่งแขนสะสม ไม่น้อยกว่า 15 นาที แต่ไม่ค่อยได้ลงบันทีก	- ปรับพฤติกรรมการรับประทาน โดยลดอาหารประเภททอดและกะทิ เพิ่มผักสด ผลไม้ - การควบคุมตัวเอง - ออกกำลังกาย โดยวิธีการเดิน และแกว่งแขนไม่น้อยกว่า 15 นาที
พิมพ์ชนก	- การดูแลสุขภาพต้องทำอย่างสม่ำเสมออย่ารอทำตอนว่าง เพราะจะไม่มีเวลว่างให้ทำ การออกกำลังกายนั้นให้ทำตามทีร่างกายรับได้ ไม่หักโหม โดยให้หัวใจได้ออกกำลังกายด้วยความแข็งแรงของหัวใจและหลอดเลือด ส่วนเรื่องอาหารจะทานครบทุกมื้อแต่จะลดแบ่งลง โดยทานข้าวน้อยมาก ประมาณ 3 ช้อนต่อมื้อ เพราะอายุมากขึ้นการเผาผลาญมีน้อยจะมีการสะสมของไขมันได้ง่าย อาหารเมนูปลามีหลากหลายทำได้ง่ายๆ เช่น ข้าวต้มปลากระพง แซนด์วิชทูน่า ปลาช่อนผัดใบขึ้นฉ่าย สลัดปลาทอด ลูกชิ้นปลารายๆ ฯลฯ	- การดูแลสุขภาพต้องสม่ำเสมอ - ออกกำลังกายตามที่ร่างกายรับได้ ไม่หักโหม - รับประทานครบทุกมื้อ ลดแบ่งและน้ำตาล - เมนูปลาทำได้ง่ายๆ

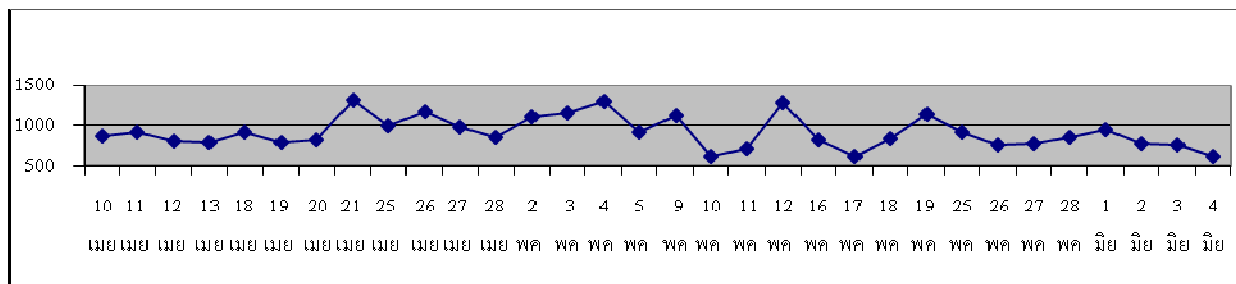
แหล่งข้อมูล	เนื้อหา	สรุปประเด็น
พรทิพย์	- ต้องเพิ่มน้ำหนัก เพราะ BMI เสียฉิว พยายามกินอาหารให้ครบทุกมื้อ มื้อเช้าไม่ให้ท้องว่าง จะหาอาหารรองท้องด้วย ข้าวโอ๊ต นม กล้วย และอื่นๆ ส่วนมื้อเย็นพยายามไม่กินดึก แต่ยังทำได้บ้างไม่ได้บ้าง การบันทึกอาหารที่รับประทานทำให้รู้ตัว และควบคุมตัวเองได้ดีกว่าเดิม จะพยายามเพิ่มผักให้ได้อย่างน้อยต้องมีผักทุกมื้อ ถ้าไม่มี ก็จะใช้ชดเชยในมื้ออื่นๆ หลังเลิกงานถ้าไม่มีดหรือเหนื่อยเกินไปก็จะไปเดินออกกำลังกายในหมู่บ้านใกล้ๆ	- มีเป้าหมาย และพยายามปรับพฤติกรรมรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย เพื่อไปถึงเป้าหมาย - การบันทึกอาหารทำให้ควบคุมตัวเองได้ดีขึ้น
ศรียรัตน์	- กินอาหารปลาได้เกือบทุกมื้อ เช่น แกงส้มมะละกอ แกงป่า ปลาหม้อ ลาบปลาดุก ต้มยำปลาช่อน ปลาเกล็ดทอด ข้าวต้มปลา แกงหัวปลาใส่ผักบุ้ง ฯลฯ เนื่องจากมีปลาในบ่อเลี้ยงไว้เองและ ยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง	- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง
สิรินันท์	- การลงบันทึกการรับประทานอาหารดีมากทำให้เกิดการปรับพฤติกรรม การจากการชอบกินของทอดมากเช่น ไข่เจียว เมื่อรู้แคลอรีแล้วทำให้เปลี่ยนเป็นไข่ต้มแทน เมื่อทำบ่อยๆ ก็กลายเป็นนิสัย	- การบันทึกอาหารทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ - เปลี่ยนจากไข่เจียวเป็นไข่ต้ม
พินพัฒน์	- ดูแลสุขภาพโดยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหาร โดยทานขนมลดลง ลดจำนวนมื้ออาหารเย็นลง ทำ sit-up ขณะดู TV	- ลดจำนวนมื้ออาหารลง ลดขนมขบเคี้ยว - sit-up ขณะดู TV
ณภาพัช	- ดูแลสุขภาพโดยดื่มน้ำมากๆ ตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้าทำให้ผิวสวยใส ไม่ทานขนมหวาน แต่อาจมีบ้างนานๆ ครั้ง เวลาแม่ไปตลาดก็จะฝากซื้อปลาทุมาไว้ทำอาหาร ออกกำลังกายโดยถูบ้านและเดิน-วิ่งในซอยแถวบ้านประมาณครึ่งชั่วโมง	- ดื่มน้ำมากๆ ไม่รับประทานขนมหวาน - ออกกำลังกายโดยการเดินวันละครึ่งชั่วโมง
พิชชาภานต์	- การดูแลสุขภาพเป็นการรับประทานผัก ทานอาหารครบทุกมื้อ ไม่ทานอาหารมัน ออกกำลังกายบ้างไม่สม่ำเสมอ ส่วนใหญ่เดินกับแม่	- รับประทานอาหารครบทุกมื้อ เป็นทานผักผลไม้ งดอาหารมัน - ออกกำลังกายบ้างไม่สม่ำเสมอโดยการเดิน
ธนาพร	- เดียวนี้เห็นปลาจะนึกถึงเมนูปลา กินปลามากขึ้น และหลีกเลี่ยงน้ำอัดลม แต่ของมันยังมีบ้าง	- กินปลามากขึ้น เลี่ยงน้ำอัดลม

อาหาร พบว่าส่วนใหญ่ดำเนินการตามโปรแกรมการรับประทานอาหารตามที่โภชนาการกำหนด สำหรับผู้ที่ได้รับแคลอรีเกินกำหนดในบางวันเกิดจากมีกิจกรรมร่วมกับครอบครัวและญาติ/สังสรรค์กับเพื่อน ในวันหยุดราชการ ยกเว้นคุณพรทิพย์ ที่ต้องการเพิ่มน้ำหนักเนื่องจาก น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์

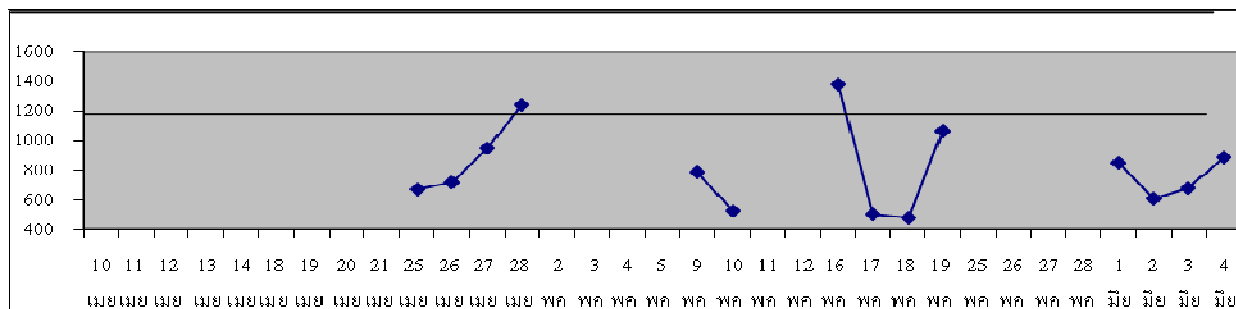
คุณพิมพ์ชนก (พลังงานที่ควรได้รับ 1,337.5 kcal)



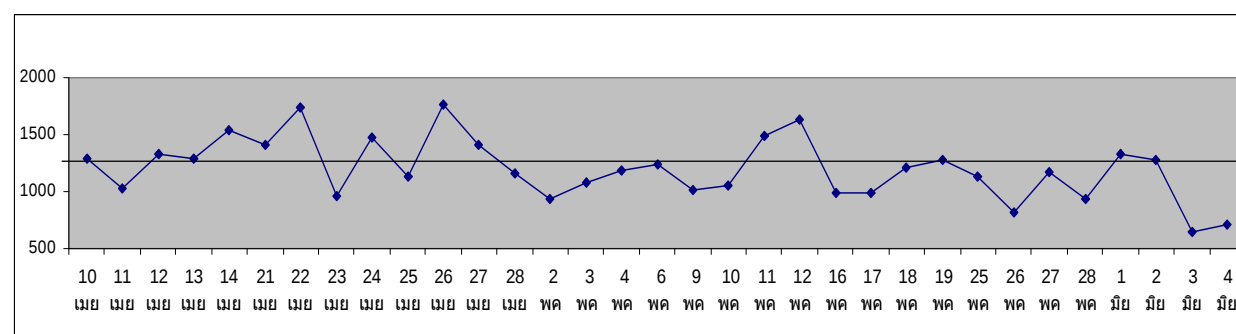
คุณสิรินันท์ (พลังงานที่ควรได้รับ 960-1,000 kcal)



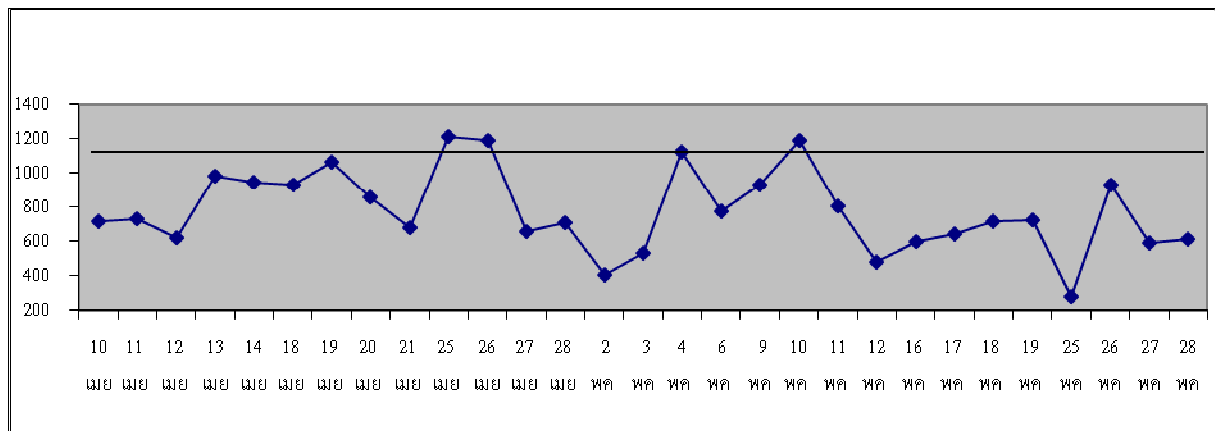
คุณรุ่งรัศมี (พลังงานที่ควรได้รับ 1,260 kcal)



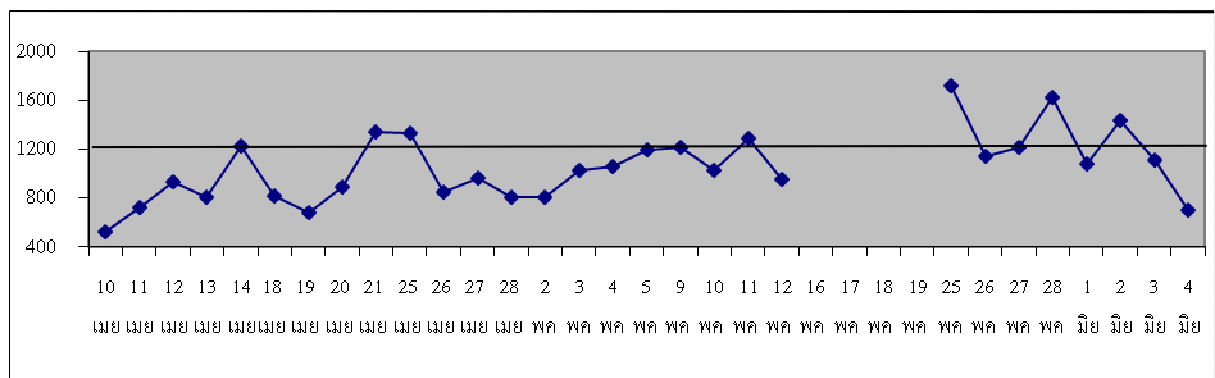
คุณพรทิพย์ (พลังงานที่ควรได้รับ 1,380 kcal)



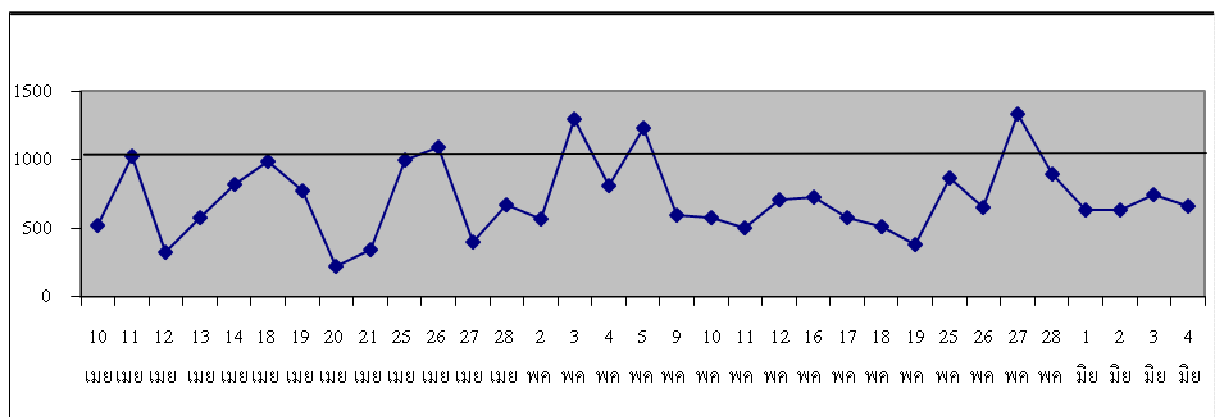
คุณพิชชาภานต์ (พลังงานที่ควรได้รับ 1,150 kcal)



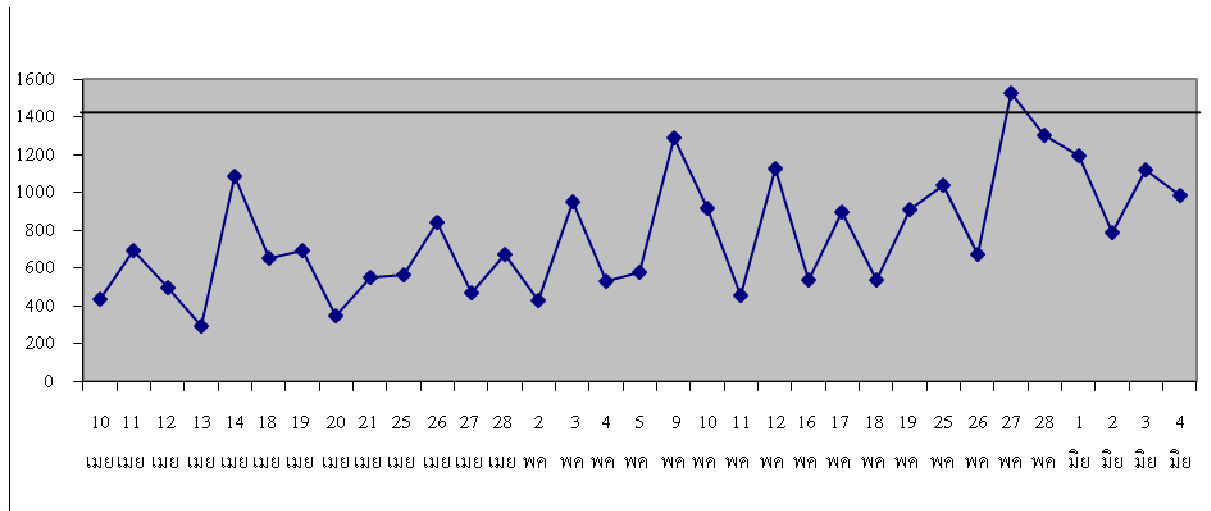
คุณธนาพร (พลังงานที่ควรได้รับ 1,200 kcal)



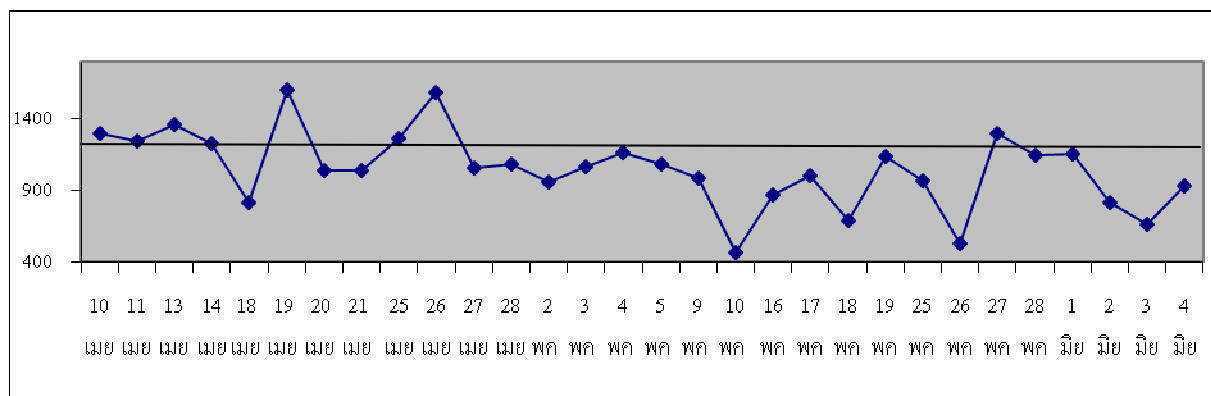
คุณณภาภัส (พลังงานที่ควรได้รับ 1,040 kcal)



คุณพินพัฒน์ (พลังงานที่ควรได้รับ 1,425 cal)



คุณศรีรัตน์ (พลังงานที่ควรได้รับ 1,250 cal)

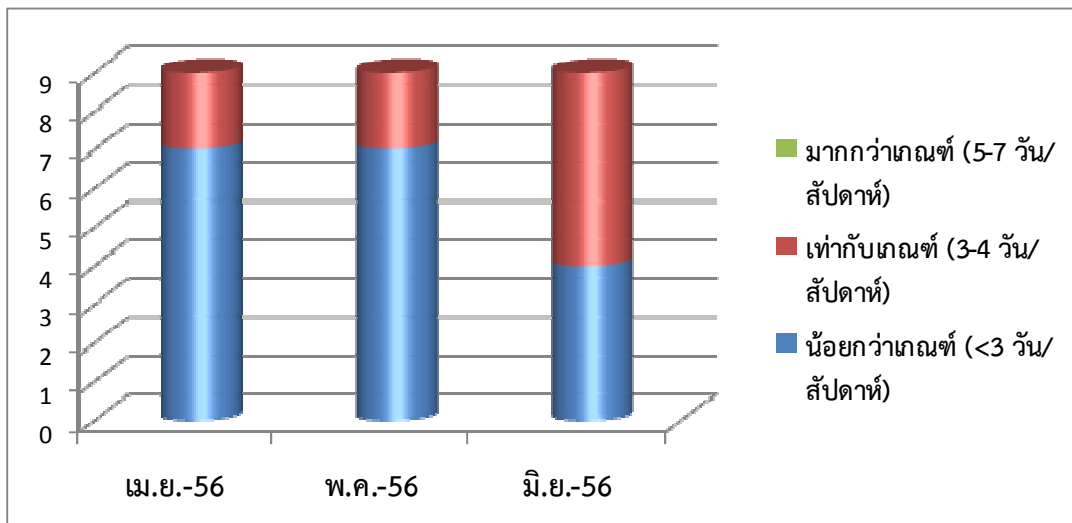


ออกกำลังกาย

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของความถี่ในการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่กลุ่มการพยาบาล จำแนกรายเดือน ตั้งแต่เดือนเมษายน ถึงเดือน มิถุนายน

ความถี่ในการออกกำลังกาย	จำนวนคน(N=9)		
	เมษายน56	พฤษภาคม56	มิถุนายน56
มากกว่าเกณฑ์ (5-7 วัน/สัปดาห์)	0	0	0
เท่ากับเกณฑ์ (3-4 วัน/สัปดาห์)	2	2	5
น้อยกว่าเกณฑ์ (< 3 วัน/สัปดาห์)	7	7	4

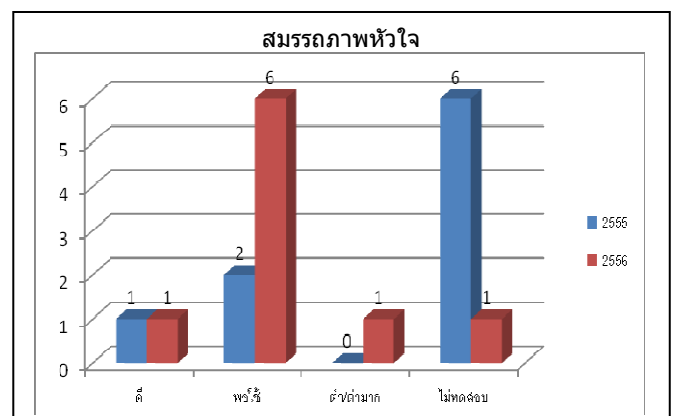
จากตารางที่ 1 พบว่าเจ้าหน้าที่กลุ่มการพยาบาลมีพฤติกรรมการออกกำลังกายดีขึ้นในเดือนมิถุนายน โดยพบว่าการออกกำลังกายเท่ากับเกณฑ์ (3-4 วัน/สัปดาห์) จากจำนวน 2 คน เป็น 5 คน ดังกราฟ



ตารางที่ 2 เปรียบเทียบผลการตรวจสมรรถภาพทางกายและการวิเคราะห์ร่างกายจาก Inbody ปี2555 และ 2556 (N = 9)

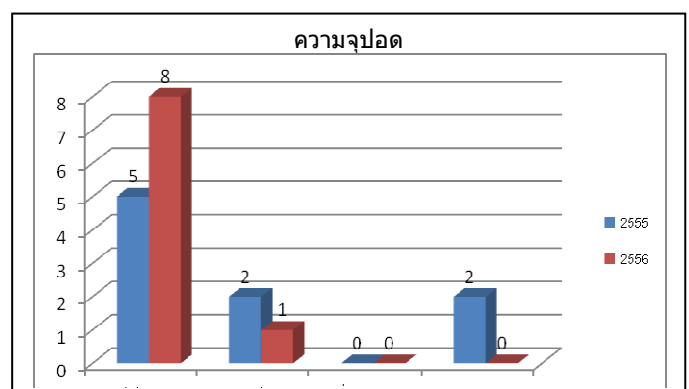
สมรรถภาพหัวใจ พบว่าในปี 2556 เจ้าหน้าที่กลุ่มการพยาบาล จำนวน 8 คนจาก 9 คน เข้ารับการตรวจสมรรถภาพทางกายและการวิเคราะห์ร่างกายจาก Inbody และมีสมรรถภาพหัวใจอยู่ในระดับพอใช้ เพิ่มขึ้นจำนวน 6 คน

รายการตรวจสมรรถภาพ	ผลลัพธ์	ปี2555	ปี2556
สมรรถภาพหัวใจ	ดี	1	1
	พอใช้	0	6
	ต่ำ / ต่ำมาก	0	1
	ไม่ทดสอบ	6	1



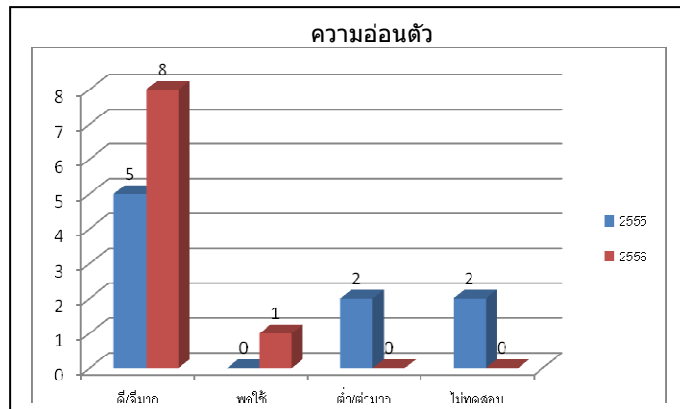
ความจุปอด พบว่าในปี 2556 เจ้าหน้าที่กลุ่มการพยาบาลทั้งหมด 9 คน เข้ารับการตรวจสมรรถภาพทางกายและการวิเคราะห์ร่างกายจาก Inbody และมีความจุปอด อยู่ในระดับดีมาก / ดี เพิ่มขึ้นจากจำนวน 5 คน เป็น 8 คน

รายการตรวจสมรรถภาพ	ผลลัพธ์	ปี2555	ปี2556
ความจุปอด	ดีมาก / ดี	5	8
	พอใช้	2	1
	ต่ำ / ต่ำมาก	0	0
	ไม่ทดสอบ	2	0



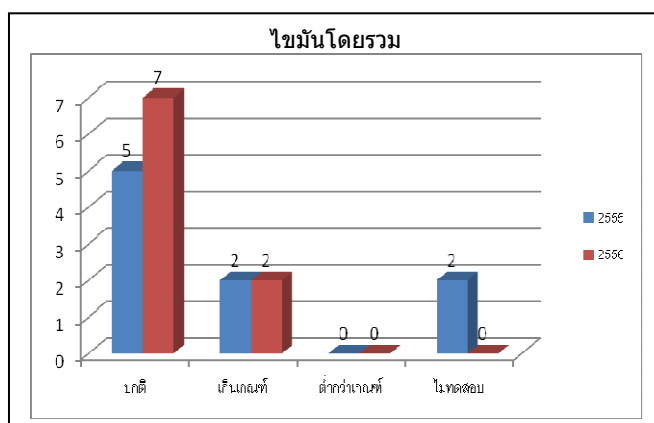
ความอ่อนตัว พบว่าในปี2556 เจ้าหน้าที่กลุ่มการพยาบาลทั้งหมด 9 คน เข้ารับการตรวจสมรรถภาพทางกายและการวิเคราะห์ร่างกายจาก Inbody และมีความอ่อนตัว อยู่ในระดับดีมาก / ดี เพิ่มขึ้นจากจำนวน 5 คน เป็น 8 คน

รายการตรวจสมรรถภาพ	ผลลัพธ์	ปี2555	ปี2556
ความอ่อนตัว	ดีมาก / ดี	5	8
	พอใช้	0	1
	ต่ำ / ต่ำมาก	2	0
	ไม่ทดสอบ	2	0



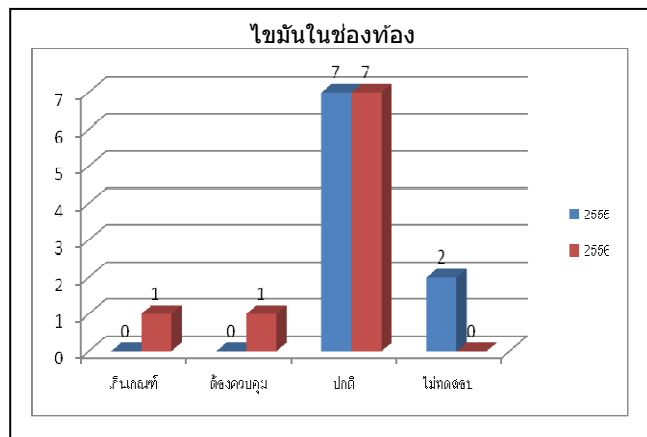
ไขมันโดยรวม พบว่าเจ้าหน้าที่กลุ่มการพยาบาลทั้งหมด 9 คน เข้ารับการตรวจสมรรถภาพทางกายและการวิเคราะห์ร่างกายจาก Inbody และมีไขมันโดยรวมอยู่ในระดับปกติ เพิ่มขึ้นจากจำนวน 5 คน เป็น 7 คน

รายการตรวจสมรรถภาพ	ผลลัพธ์	ปี 2555	ปี2556
ไขมันโดยรวม	ปกติ	5	7
	เกินเกณฑ์	2	2
	ต่ำกว่าเกณฑ์	0	0
	ไม่ทดสอบ	2	0



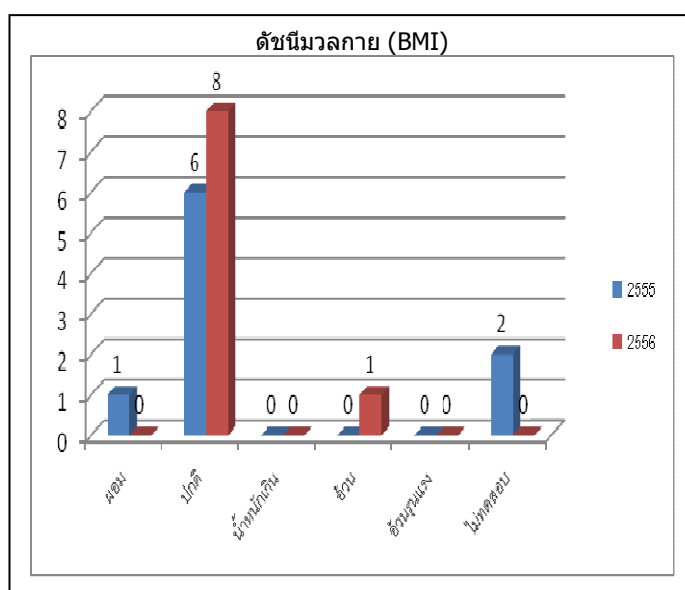
ไขมันในช่องท้อง พบว่าในปี2556เจ้าหน้าที่กลุ่มการพยาบาลทั้งหมด 9 คน ได้รับการตรวจสมรรถภาพทางกายและการวิเคราะห์ร่างกายจาก Inbody และมีไขมันในช่องท้อง อยู่ในระดับเกินเกณฑ์(เกิน 100) และต้องควบคุม(80-100)เพิ่มขึ้นจากไม่มี เป็นจำนวน 1 คน

รายการตรวจสมรรถภาพ	ผลลัพธ์	ปี2555	ปี2556
ไขมันในช่องท้อง	เกินเกณฑ์(เกิน100)	0	1
	ต้องควบคุม(80-100)	0	1
	ปกติ (ต่ำกว่า 79)	7	7
	ไม่ทดสอบ	2	0



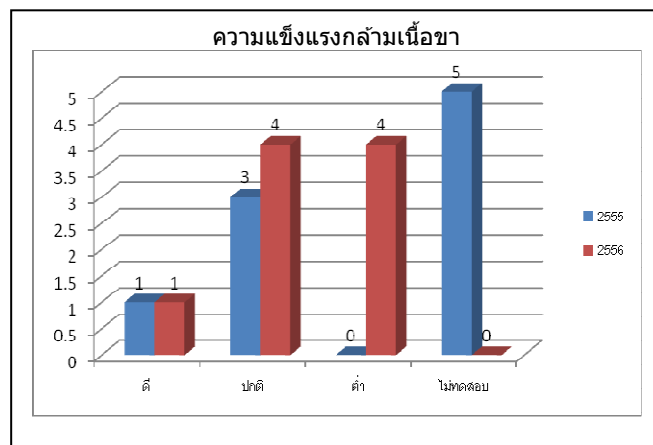
ดัชนีมวลกาย (BMI) พบว่าในปี 2556 เจ้าหน้าที่กลุ่มการพยาบาลทั้งหมด 9 คน ได้รับการตรวจสมรรถภาพทางกายและการวิเคราะห์ร่างกายจาก Inbody และมีดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในระดับปกติ เพิ่มขึ้นจากจำนวน 6 คน เป็น 8 คน

รายการตรวจสมรรถภาพ	ผลลัพธ์	ปี2555	ปี2556
ดัชนีมวลกาย (BMI)	ผอม (น้อยกว่า 18.5)	1	0
	ปกติ (18.5 – 22.9)	6	8
	น้ำหนักเกิน(23– 24.9)	0	0
	อ้วน (25 – 29.9)	0	1
	อ้วนรุนแรง (30 ขึ้นไป)	0	0
	ไม่ทดสอบ	2	0



ความแข็งแรงกล้ามเนื้อ พบว่าในปี 2556 เจ้าหน้าที่กลุ่มการพยาบาลทั้งหมด 9 คน ได้รับการตรวจสมรรถภาพทางกายและการวิเคราะห์ร่างกายจาก Inbody และมีความแข็งแรงกล้ามเนื้อ อยู่ในระดับปกติ เพิ่มขึ้นจากจำนวน 3 คน เป็น 4 คน

รายการตรวจ สมรรถภาพ	ผลลัพธ์	ปี2555	ปี2556
ความแข็งแรง กล้ามเนื้อขา	ดี (100 ขึ้นไป)	1	1
	ปกติ (90 – 99)	3	4
	ต่ำ (89 ลงไป)	0	4
	ไม่ทดสอบ	5	0



สรุป จากการดำเนินการตามแผนกิจกรรม 3 อ. ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย และ อารมณ์ และเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี ในระหว่างวันที่ 4-6 มิถุนายน 2556

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบผลตรวจสุขภาพ ปี 2555 และ 2556

กลุ่มสุขภาพ	ปี 2555		ปี 2556	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
กลุ่ม A	3	33.3	5	55.6
กลุ่ม B	4	44.4	3	33.3
กลุ่ม C	2	22.2	1	11.1

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงสุขภาพ

ระดับการเปลี่ยนแปลง	จำนวน	ร้อยละ
ดีขึ้น 1 ระดับ	1	11.1
ดีขึ้น 2 ระดับ	1	11.1
คงที่	7	77.7
แย่ลง	0	0

8. การนำไปใช้ การเผยแพร่ การต่อยอดความรู้

- 8.1) เผยแพร่กิจกรรมการดำเนินที่บอร์ดประชาสัมพันธ์ กลุ่มการพยาบาล
- 8.2) ลงข้อมูลใน Drive K : คลังความรู้ KM ของศูนย์อนามัยที่ 8
- 8.2) เผยแพร่ข้อมูลและร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ใน Facebook

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

สุขภาพกาย ใจ ของบุคลากรสำนักงานกลุ่มการพยาบาลดีขึ้น

ภาพกิจกรรม

อาหาร

จัดเมนูอาหารปลา 2 มื้อ/สัปดาห์ ในที่ทำงาน (อีก 1 มื้อทานในครอบครัว)



เมี่ยงปลาทู
ปลากระพงนึ่ง
มะนาว

ออกกำลังกาย

ออกกำลังกายตามภาวะสุขภาพกลุ่ม A, B, C 3-5 วัน/สัปดาห์ บันทึกการออกกำลังกายรายวัน และจัดกิจกรรมออกกำลังกายร่วมกัน ได้แก่-ยืดเหยียดทุกวันเวลา 8.00-8.15 น.-แกว่งแขน ทุกวัน เวลา 8.15 - 8.30 น.



อารมณ์

Extra Healthy lunchนอกสถานที่ 1 ครั้ง/ต่อเดือน



Healthy Birthday



21 ตุลาคม -พรทิพย์
18 กุมภาพันธ์-พินพัฒน์
21 มีนาคม -ณภาพัช
12 เมษายน -พิชชากานต์
11 มิถุนายน -สิรินันท์
20 กรกฎาคม-ศรียรัตน์
4 สิงหาคม -รุ่งรัศมี
29 สิงหาคม -พิมพ์ชนก
15 กันยายน -ธนาพร

องค์ความรู้ที่สกัดได้จากการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ

1. การบันทึกการรับประทานอาหารเช้าทำให้คิดก่อนกิน และควบคุมการรับประทานอาหารเช้าได้ดีขึ้น โดยมีการสะกด สักด สะกิด อารมณ์ความอยาก
2. การออกกำลังกายโดยการยืดเหยียด-แกว่งแขน และการบันทึกการออกกำลังกาย เป็นตัวกระตุ้นให้ชวนช่วยในการออกกำลังกายให้ได้ครบตามเกณฑ์
3. การกำหนดข้อตกลงร่วมกันในการทานปลาสดอาทิตย์ละ 3 วัน ทำให้แต่ละคนตระหนักในการเลือกกินปลามากขึ้น

ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

1. การกำหนดเรื่องการส่งเสริมสุขภาพเป็นวัฒนธรรมของหน่วยงาน
2. มีผู้รับผิดชอบที่เข้มแข็งในการติดตามและกระตุ้นการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์
3. การมีส่วนร่วมของทุกคนในหน่วยงาน