

ชื่อเรื่อง เส้นทางสู่อ้วน ลดอ้วน ลดพุง

หน่วยงาน งานให้บริการปรึกษา กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ

รายชื่อผู้จัดทำ

- | | | |
|--------------------|-----------|----------------|
| 1. นางสาวสกุลรัตน์ | พันธเสน | หัวหน้าโครงการ |
| 2. นางสาวรัชณี | ปุตตานนท์ | แกนนำสุขภาพ |
| 3. นางวนาพร | คณาญาติ | |
| 4. นางสาวทัศนดาว | พ่วงซัง | |

เหตุผลและที่มา

ตามนโยบายส่งเสริมสุขภาพบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 8 ในประเด็นการเป็นองค์กรต้นแบบการส่งเสริมสุขภาพ (3อ.) มีการสนับสนุนให้บุคลากรในหน่วยงานทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตนเอง เพื่อบรรลุเป้าหมายของศูนย์ฯ คือ เป็นศูนย์การเรียนรู้องค์กรต้นแบบไร้พุง จากการทบทวนผลการตรวจสุขภาพของบุคลากรหน่วยงานให้บริการปรึกษา เมื่อปี 2556 พบว่า ทุกคนมีรอบเอวเกิน ไชมันใต้ผิวหนังเกิน ไชมันในช่องท้องเกิน นอกจากนี้ มีภาวะโปรตีนเกิน 1 คน ระดับความแข็งแรงของร่างกายต่ำ 3 คน ผลการคำนวณค่า BMI พบว่า น้ำหนักเกิน 1 คน อ้วน 1 คน อ้วนรุนแรง 2 คน และบางรายมีผลการตรวจเลือดผิดปกติ

จากภาวะสุขภาพดังกล่าว สมาชิกงานให้บริการปรึกษาทุกคน จึงร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผลสำเร็จและปัจจัยแห่งความสำเร็จในการทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของตนเองที่ผ่านมา พบว่า ส่วนใหญ่ประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนัก จากการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม DPAC โครงการลดอ้วนลดพุง การสนับสนุนให้ออกกำลังกายในเวลาราชการตอนบ่าย และมีเพื่อนชวนทำกิจกรรม ต่อจากนั้นสมาชิกได้ทบทวนภาวะสุขภาพของแต่ละคนในปัจจุบัน และร่วมแลกเปลี่ยน รับฟังอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ต่อเนื่อง พบว่า ส่วนใหญ่ขาดวินัยในการออกกำลังกาย การควบคุมพฤติกรรมการรับประทานอาหาร จึงลงความเห็นร่วมกันว่าควรใช้กระบวนการจัดการความรู้ในการจัดกิจกรรมการดูแลรอบเอว และกิจกรรม 3อ. เพื่อดูแลน้ำหนักตัว ทั้งนี้ เพื่อบรรลุเป้าหมายขององค์กรเป็นศูนย์การเรียนรู้องค์กรต้นแบบไร้พุงต่อไป

วัตถุประสงค์ของการจัดการความรู้

เพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรที่เหมาะสมสำหรับการควบคุมน้ำหนัก และลดรอบเอว

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. มีรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรที่เหมาะสมสำหรับการควบคุมน้ำหนัก และลดรอบเอว
2. บุคลากรงานให้บริการปรึกษาทุกคนมีรอบเอวเท่าเดิม หรือลดลง
3. บุคลากรงานให้บริการปรึกษาทุกคนมีน้ำหนักตัวเท่าเดิม หรือลดลง

รายงานการจัดการความรู้ งานให้บริการปรึกษา ปี 2557

เรื่อง เส้นทางสู่ฝัน ลดอ้วน ลดพุง

หัวหน้าโครงการ นางสาวสกุลรัตน์ พันธเสน

สมาชิกกลุ่ม

- | | | |
|------------------|------------|-------------|
| 1. นางสาวรัชณี | ปฐุตตานนท์ | แกนนำสุขภาพ |
| 2. นางวนาพร | คณาญาติ | |
| 3. นางสาวทัศนดาว | พวงซัง | |

การทบทวนการจัดการความรู้

หลักการและเหตุผล

ตามนโยบายส่งเสริมสุขภาพบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 8 ในประเด็นการเป็นองค์กรต้นแบบการส่งเสริมสุขภาพ (3อ.) มีการสนับสนุนให้บุคลากรในหน่วยงานทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตนเอง เพื่อบรรลุเป้าหมายของศูนย์ฯ คือ เป็นศูนย์การเรียนรู้องค์กรต้นแบบไร้พุง จากการทบทวนผลการตรวจสุขภาพของบุคลากรหน่วยงานให้บริการปรึกษา เมื่อปี 2556 พบว่า ทุกคนมีรอบเอวเกิน ไขมันใต้ผิวหนังเกิน ไขมันในช่องท้องเกิน นอกจากนี้ มีภาวะโปรตีนเกิน 1 คน ระดับความแข็งแรงของร่างกายต่ำ 3 คน ผลการคำนวณค่า BMI พบว่า น้ำหนักเกิน 1 คน อ้วน 1 คน อ้วนรุนแรง 2 คน และบางรายมีผลการตรวจเลือดผิดปกติ

จากภาวะสุขภาพดังกล่าว สมาชิกงานให้บริการปรึกษาทุกคน จึงร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผลสำเร็จและปัจจัยแห่งความสำเร็จในการทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของตนเองที่ผ่านมา พบว่า ส่วนใหญ่ประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนัก จากการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม DPAC โครงการลดอ้วนลดพุง การสนับสนุนให้ออกกำลังกายในเวลาราชการตอนบ่าย และมีเพื่อนชวนทำกิจกรรม ต่อจากนั้นสมาชิกได้ทบทวนภาวะสุขภาพของแต่ละคนในปัจจุบัน และร่วมแลกเปลี่ยน รับฟังอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ต่อเนื่อง พบว่า ส่วนใหญ่ขาดวินัยในการออกกำลังกาย การควบคุมพฤติกรรมการรับประทานอาหาร จึงลงความเห็นร่วมกันว่าควรใช้กระบวนการจัดการความรู้ในการจัดกิจกรรมการดูแลรอบเอว และกิจกรรม 3อ. เพื่อดูแลน้ำหนักตัว ทั้งนี้ เพื่อบรรลุเป้าหมายขององค์กรเป็นศูนย์การเรียนรู้องค์กรต้นแบบไร้พุงต่อไป

วัตถุประสงค์ของการจัดการความรู้

เพื่อสร้างเสริมสุขภาพบุคลากรของหน่วยงานให้บริการปรึกษา ตามเกณฑ์การประเมินประสิทธิภาพปฏิบัติงานราชการ ของศูนย์อนามัยที่ 8 สู่ศูนย์การเรียนรู้องค์กรต้นแบบไร้พุง

เป้าหมาย

1. ความสำเร็จในการดูแลรอบเอวของบุคลากร (รอบเอวคงที่ หรือลดลง)
2. ความสำเร็จในการควบคุมน้ำหนักของบุคลากร (น้ำหนักตัวคงที่ หรือลดลง)

ผลลัพธ์

1. ความสำเร็จในลด รอบเอวของบุคลากร ลดลง จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 50
2. ความสำเร็จในการควบคุมน้ำหนักของบุคลากร น้ำหนักตัวลดลง จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 25

3. บุคลากรที่มีผลเลือดผิดปกติ (จำนวน 3 คน) มีผลเลือดลดลงจำนวน 1 คน
คิดเป็นร้อยละ 33.3

การประเมินผล

1) เป้าหมายรายการกิจกรรมตามแผนฯ

1.ปฏิบัติตามโปรแกรมการออกกำลังกายสลายพุงภายใน 12 สัปดาห์ ได้แก่ บริหารสลายไขมันเฉพาะเอว พุง โดยทำพร้อมกัน ในเวลาราชการที่สำนักงาน หรือทำด้วยตนเองนอกเวลาราชการ และออกกำลังกายเพื่อหัวใจและปอด ตามความชอบ/ความถนัด พร้อมเพื่อนร่วมงาน หรือด้วยตนเอง

- ร้อยละ 50 (2 คน) ทำได้ครบ
- ร้อยละ 25 (1 คน) ทำได้ต่อเนื่อง

2 ออกกำลังกายตามสมรรถภาพ ตามความถนัด และตามข้อตกลงของหน่วยงานออกกำลังกายได้แก่

- ร้อยละ 50 (2 คน) ออกกำลังกายที่ห้องฟิตเนส ทุกวันจันทร์ พุธ ศุกร์
- ร้อยละ 25 (1 คน) ฝึกโยคะทุกวันที่มาปฏิบัติราชการ
- ร้อยละ 50 (2 คน) ออกกำลังกายร่วมกับเพื่อนหน่วยงานอื่น เช่น แบดมินตัน ปิงปอง เปตอง ว่ายน้ำ

ยืดเหยียด แกว่งแขน ตอนเช้า ทุกวันราชการ

3 ควบคุมพฤติกรรมการรับประทานอาหารตามความจำเป็นของแต่ละบุคคล

- ร้อยละ 100 (4 คน) ควบคุมปริมาณอาหารประเภทข้าว แป้ง น้ำตาล
- ร้อยละ 25 (1 คน) ควบคุมปริมาณอาหารประเภทผลไม้
- ร้อยละ 25 (1 คน) เลือกรับประทานผลไม้ที่มีรสชาติน้ำหวาน อย่างเดียว สัปดาห์ละ 1 วัน
- ร้อยละ 50 (2 คน) จดบันทึกพฤติกรรมการรับประทานอาหาร สัปดาห์ละ 3 วัน

4 ติดตามชั่งน้ำหนักและรอบเอว

- ร้อยละ 100 (4 คน) ชั่งน้ำหนักและจดบันทึกทุกสัปดาห์
- ร้อยละ 100 (4 คน) วัดรอบเอวและจดบันทึกทุก 2 สัปดาห์

5 แลกเปลี่ยนเรียนรู้ผลสำเร็จในการทำกิจกรรม 30 เดือนละ 1 ครั้ง

6 ให้องค์กรผู้ประสบความสำเร็จ

- ลดรอบเอวได้สำเร็จ
- ลดน้ำหนักได้สำเร็จ
- ทำกิจกรรมตามแผนฯ ได้มากกว่า ร้อยละ 50

กระบวนการจัดการความรู้

1.กิจกรรมดำเนินงาน

1. ประชุมทบทวนผลการตรวจสุขภาพปี 2556 และผลการตรวจ In body เดือนธันวาคม 2556 รวมทั้ง ทบทวนสภาพปัญหาสุขภาพในปัจจุบัน

2. ร่วมกันระดมสมองเพื่อจัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพบุคลากร กำหนดแนวปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร ตามสภาพปัญหา และความสนใจของบุคลากรแต่ละคน

3. ดำเนินกิจกรรมตามแผนฯ ทั้งรายบุคคลและหน่วยงาน

4. ประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และจดบันทึกผลการปฏิบัติตามแผนฯ

5. สรุปผลการดำเนินงาน

การประมวลผล/กลั่นกรอง/เรียนรู้/วิเคราะห์ข้อมูล
ผลลัพธ์/นวัตกรรม ทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ

1 ผลการดำเนินงานตามแผนฯ

ที่	กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	ทำได้	ทำไม่ได้
1	ออกกำลังกายตามโปรแกรม การออกกำลังกายสลายพุงภายใน 12 สัปดาห์				
1.1	ออกกำลังบริหาร สลายไขมันเฉพาะเอว พุง โดยทำพร้อมกัน ในเวลาราชการที่สำนักงาน หรือทำด้วยตนเองนอกเวลาราชการ		ร้อยละ 50 (2 คน)	✓	
			ร้อยละ 25 (1 คน)	✓	
1.2	ออกกำลังกายเพื่อหัวใจและปอด ตามความชอบ/ความถนัด พร้อมเพื่อนร่วมงานหรือด้วยตนเอง	ทำได้ครบ	ร้อยละ 50 (2 คน)	✓	
		ทำได้ต่อเนื่อง	ร้อยละ 25 (1 คน)		
2	ออกกำลังกายตามสมรรถภาพ ตามความถนัด และตามข้อตกลงของหน่วยงาน				
2.1	ออกกำลังกายที่ห้องฟิตเนส ทุกวันจันทร์ พุธ ศุกร์	ทำได้ต่อเนื่อง	ร้อยละ 25 (1 คน)	✓	
2.2	ฝึกโยคะทุกวันที่มาปฏิบัติราชการ	ทำได้ต่อเนื่อง	1 คน (รัชนี้)	✓	
2.3	ออกกำลังกายร่วมกับเพื่อนหน่วยงานอื่น เช่น แบดมินตัน ปิงปอง เปตอง ว่ายน้ำ	ทำได้ต่อเนื่อง	2 คน (สกุลรัตน์ ทศน์ดาว)		✓
2.4	ยืดเหยียด แกว่งแขน ตอนเช้า วันราชการ	ทำได้ต่อเนื่อง	4 คน (สกุลรัตน์ รัชนี้ วนาพร ทศน์ดาว)	✓	
3	ควบคุมพฤติกรรมการรับประทานอาหารตามความจำเป็นของแต่ละบุคคล				
3.1	ควบคุมปริมาณอาหารประเภทข้าว แป้ง น้ำตาล	ทำได้ต่อเนื่อง	ร้อยละ 100 (สกุลรัตน์ รัชนี้ วนาพร ทศน์ดาว)	✓	
3.2	ควบคุมปริมาณอาหารประเภทผลไม้	ทำได้ต่อเนื่อง	ร้อยละ 25 (1 คน) 1 คน (รัชนี้)	✓	
3.3	เลือกรับประทานผลไม้ที่มีรสชาติไม่หวาน อย่างเดียว สัปดาห์ละ 1 วัน	ทำได้ต่อเนื่อง	ร้อยละ 25 (1 คน) 1 คน (วนาพร)	✓	
3.4	จดบันทึกพฤติกรรมการรับประทานอาหาร สัปดาห์ละ 3 วัน	ทำได้ต่อเนื่อง	ร้อยละ 50 (สกุลรัตน์ ทศน์ ดาว)		✓
4	ติดตามชั่งน้ำหนักและรอบเอว	ชั่งน้ำหนัก และจดบันทึก	ร้อยละ 100 (สกุลรัตน์ รัชนี้)	✓	

ที่	กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	ทำได้	ทำไม่ได้
		ทุกสัปดาห์	วนาพร ทศน์ดาว)		
		วัดรอบเอว และจดบันทึก ทุก 2 สัปดาห์	ร้อยละ 100 (สกุลรัตน์ รัชนี้ วนาพร ทศน์ดาว)	✓	
5	แลกเปลี่ยนเรียนรู้ผลสำเร็จการทำ กิจกรรม 3อ.	เดือนละ 1 ครั้ง	ร้อยละ 50	✓	
6	ให้รางวัลผู้ประสบความสำเร็จ	ลดรอบเอวได้ สำเร็จ	ร้อยละ 25	✓	
		ลดน้ำหนักได้ สำเร็จ	ทุกคนที่ทำสำเร็จ		✓
		ทำกิจกรรม ตามแผนฯ ได้ มากกว่า ร้อยละ 50	ร้อยละ 50	✓	

2 บันทึกผลการประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้

- วันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2557 ทบทวน ค้นหาปัญหา

แหล่ง ความรู้	เนื้อหา /รูปถ่าย	องค์ความรู้ที่สกัดได้
สกุลรัตน์	ชี้แจงแนวทางการจัดทำแผนการส่งเสริมสุขภาพบุคลากร ปี 2557	
ทบทวนผลการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตนเอง ในปี 2556 ที่ผ่านมา		
ทศน์ดาว	ลดน้ำหนักได้ ออกกำลังกาย เข้าฟิตเนส ควบคุมปริมาณอาหาร และ ประเภทอาหาร	- ออกกำลังกาย - เลือกอาหาร - แร่งสนับสนุนจากหน่วยงาน โครงการ ไร่ฟุ้ง - กลัวป่วย
วนาพร	ระหว่างเข้าโครงการไร่ฟุ้งตามนโยบายองค์กร หน่วยงานสนับสนุนให้ ออกกำลังกาย มีการตั้งเป้าหมายไว้ ให้ใส่เสื้อผ้าได้มากขึ้น ลด น้ำหนักได้ 2-3 กก. โดยออกกำลังกาย 3 วัน/สัปดาห์ สามารถ รับประทานอาหารได้ตามเมนูอาหาร ลดกินแป้ง น้ำตาล ไม่ใส่กาแฟ	
รัชนี้	เข้าโครงการไร่ฟุ้ง ทั้ง 2 ครั้ง ลดน้ำหนักได้ 3-4 กก. หน่วยงานให้ เวลาไปออกกำลังกาย และทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม C	
สกุลรัตน์	ลดน้ำหนักได้ ออกกำลังกายต่อเนื่องได้ โดยการเล่นโยคะ เนื่องจาก กลัวป่วยจากโรคประจำตัวของตนเองและครอบครัว แรงจูงใจ คือ เป็นผู้รับผิดชอบกิจกรรม น้ำหนักต้องไม่เกินมากกว่าเดิม และมี เพื่อนร่วมทำกิจกรรมในหน่วยงาน	
วนาพร	น้ำหนักเพิ่มมากกว่าเดิม ปัญหา – ขาดการออกกำลังกายต่อเนื่อง - ไม่คำนวณแคลอรีอาหาร - กินขนมมาก จากขนมที่สามีนำกลับมาบ้าน - สุขภาพมีปัญหา เป็นโรคกระเพาะ กลัวอาการไม่ดีขึ้น จึง	

แหล่ง ความรู้	เนื้อหา / รูปถ่าย	องค์ความรู้ที่สกัดได้
	กินทุกมื้อ โหมกิน มีปัญหาโรคน้ำในถุงน้ำดี กินอาหารแล้วท้องอืด ไขมันสะสมมากขึ้น - นอนดึก / กินอาหารหลังหกโมงเย็น - กินเร็ว เคี้ยวเร็ว ท้องอืด - ซู้ดกับข้าวถุง ลูกไม่กิน ต้องรับผิดชอบในส่วนที่ซู้ด - การฝังยาคุม ทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น 5-6 กก. ในเวลา 6 เดือน	ออกกำลังกาย - ไม่คิดถึงเป้าหมายที่ชัดเจน
ทัศนดาว	น้ำหนักขึ้นเยอะมาก ปัญหา - ขาดความตระหนัก ว่าจะต้องลด มีข้ออ้างเยอะ ซี้เกียจ ออกกำลังกาย เหนื่อยร้อน อึดอัด ไม่ชอบ - สังสรรค์บ่อย Enjoy eating	
รัชนิ	น้ำหนักเกิน เอวเกิน ปัญหา - ขาดการออกกำลังกายต่อเนื่อง มีข้อจำกัดเรื่องสถานที่ ออกกำลังกาย ไม่ชอบออกกำลังกายข้างนอก กลัวรถหาย หน้า โรงพยาบาล แพ้ฝุ่น และเคยถูกขังในห้องฟิตเนส จึงมาเดินถนนหน้า บ้าน - ไม่ได้ควบคุมอาหารอย่างเคร่งครัด กินผลไม้เกินส่วน กิน ซ็อกโกแลตที่มีคนซื้อมาให้	
สกุลรัตน์	น้ำหนักเพิ่มขึ้นกว่าเดิมนิดหน่อย เอวเกินนิดหน่อย ปัญหา - ขาดแรงบันดาลใจ ไม่รู้ทำไปทำไม - ไม่คิดถึงเป้าหมายที่ชัดเจน ยังทำไม่สำเร็จ	

สรุปผลการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ทบทวน ค้นหาปัญหา

ทางออก / วิธีการแก้ไข

ออกกำลังกาย สถานที่โล่ง ออกกำลังกายแล้วโดนขัง จะทำปายคิดว่า มีคนออกกำลังกายอยู่
มีเวลาเมื่อไหร่ออกกำลังกาย พกจักรยานไปด้วย (ออกกำลังกายที่โรงพยาบาลค่าย) เวลาไปต่างจังหวัดเอา
จักรยานไปขี่ที่ท้องทุ่งนา

อาหาร - พยายามลดการซื้ออาหารถุง สั่งอาหารโรงครัว ได้ผลไม้ครบส่วน มีอื่น ๆ จะควบคุม
ปริมาณผลไม้เกินส่วน

อารมณ์ - ขาดวินัย ต้องตั้งเป้าหมาย ความต่อเนื่องในการออกกำลังกาย

สรุปที่ประชุม

- กิจกรรมบริหารเอวทุกวันตอนเช้า โดยใช้ดรัมเบล และทำตามโปรแกรมลดเอวโดยใช้โปรแกรม
สิ่งที่จะทำต่อ หาคำความรู้เรื่องการลดเอว ลดพุง

- วันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2557 ประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างดำเนินการ ครั้งที่ 1

แหล่งความรู้	เนื้อหา / รูปถ่าย	องค์ความรู้ที่สกัดได้
รัชนิ	ชี้แจงการจดบันทึกในโปรแกรมออกกำลังกายของคุณมานพ	

แหล่งความรู้	เนื้อหา / รูปถ่าย	องค์ความรู้ที่สกัดได้
	ข้อตกลงให้แก่นำสรุปรายสัปดาห์	
รัชนี้	ปัญหา และ อุปสรรค นำกิจกรรมออกกำลังกายคุณมานพไปใช้ ห้าม ยึดเหยียดก่อน Worm Up ต้องมีการอบอุ่นร่างกายก่อนข้อต่าง จะ ยึดเพื่อให้ยึดหยุ่นได้วิธีการทำได้คือ จ๊อกกิ้งอยู่กับที่ประมาณ 1- 2 นาที แล้วค่อยยึดเหยียด วันแรกเข้าซ้ายและข้อเข้าเจ็บ อาหาร - ปรับลดแป้งมือเย็น ประมาณ 3 วันต่อสัปดาห์ ไม่กินข้าวเย็น ทาน ผัก ผลไม้ แกลงเสียง ผักต้ม เวลาไปประชุม ไม่กินน้ำอัดลม กาแฟ ทานน้ำเปล่าแต่ยังกินขนมเบรค แต่มื้อเย็นไม่กินแป้งส่วนผัก ผลไม้ กินมากขึ้นกว่าเดิม ต้องดูตรงน้ำหนัก กำลังทดลองว่ากินผักผลไม้ แทนแป้ง น้ำหนักจลดลงไหม ทดลองด้วยตัวเอง 1 สัปดาห์ อารมณ์ - ฮิกเก็ม ต้องทำให้ได้ เคยอยู่ห้องคลอดหนัก 72 กก.ลดใน 3 เดือน เหลือ 54 กก. ไม่กินของหวาน กินผลไม้ไม่หวาน เช่น ฝรั่ง ออก กำลังกาย 45 นาที เช้า - เย็น กำลังกลับไปใช้ชีวิตแบบนั้นว่าจะ เป็นยังไง เมื่อวันเสาร์ไปเดินตลาดนัด พอถึงแล้วร้องไห้ เห็นทหาร ยิ้มให้ ถามว่า เดินมาหอรอครับ ไปแมคโครจูงจักรยานไป ถูกสุนัขไล่ ขั้ว รู้สึกว่าชีวิต ใช้แต่รถ คิดถึงคนสมัยก่อนที่เดินไป ไม่ต้องมีรถก็ได้ ทำให้รู้สึกเหนื่อย กินน้อย จะต้องไม่กินให้ - Life Style เข้า นั่งสมาธิครึ่งชั่วโมง ตีห้า ขี่จักรยานครึ่งชั่วโมง จ๊อกกิ้ง ยึดเหยียด บรรยากาศในนี้สดชื่นมาก ไม่มีควันรถ อยากรู้ได้ สถานที่ออกกำลังกาย (จักรยาน ม้าโยก ที่เดิน)	- ทดลองทำตาม โปรแกรม - ลดอาหาร ประเภท แป้ง - ตั้งใจจริง - ปรับพฤติกรรม - Positive thinking
สกุลรัตน์	เล่าประสบการณ์ที่ไปเรียนกระบวนกร การเปลี่ยนแปลงสุขภาพ เริ่ม ที่จะขึ้นขอบ น้ำหนักที่ลด 1 กก.ไม่ได้ใช้ตัวช่วย ลดเอง เปลี่ยนใจ จากที่เคยใช้ตัวช่วยคิดว่าทำเองได้ ถ้าเราไม่กินก็ไม่ต้องใช้ตัวช่วย ได้ แรงบันดาลใจจากการดูคลิปลดความอ้วน มีกิจกรรมการทำงาน เยอะ ทำให้ไม่รู้สึกท้อ ทำงานยุ่ง มีกิจกรรมการอบรมตลอด ออก กำลังกายโดยการเดิน คิดถึงกิจกรรมที่เคยทำสำเร็จ ชอบเดินไปเจอ ผู้คน ชอบหนองสมบูรณ์ ผีกลสติดกับการเดิน เริ่มคิดถึงเรื่องส่งเสริม สุขภาพ เดินมากกว่า 10 นาที เป็นนิมิตหมายที่ดี เริ่มมีอารมณ์ร่วม อาหาร พฤติกรรมที่เปลี่ยนไป ถ้ามีความสุขจะไม่ท้อ ถ้าตัดความ ทุกข์ทิ้งไปจะแสวงหาอาหารอร่อย ๆ ก่อนหน้านี้จะต้องไปจ่าย ตลาดประมาณ 2 อาทิตย์ ที่ผ่านมามีเปลี่ยนเป็นรถของหมดก่อนค่อย ไปซื้อ บอกตัวเองว่าต้องลดแล้ว ประสบผลสำเร็จในการควบคุม อาหารไม่ต้องใช้ยาหรือไฟเบอร์	
วนาพร	น้ำหนักตอนฝังยาคุมขึ้น 5-6 กก. มองว่าเป็นเพราะการฝังยาคุมและ ไปถอดยา หลังจากถอดยาฝังน้ำหนักลดลงประมาณ 1 กก. ก่อน	

แหล่งความรู้	เนื้อหา / รูปถ่าย	องค์ความรู้ที่สกัดได้
	หน้ากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ มีการกินเพิ่มขึ้น กินขนม ทูเรียน ออกกำลังกาย มีปัญหาเรื่องการเจ็บหลัง ไม่สามารถงอแขนได้ไปติดตะขอได้ มีการออกกำลังกายเพิ่ม ออกกำลังกายตามที่พี่กิ่งบอก นอนยกขาเป็นรูปตัววี อาหาร ตั้งใจกินผลไม้ เมื่อเข้ากินกาแฟใส่น้ำตาลไม่ใส่น้ำคอฟฟี่เมตกับมะละกอแต่ก็มีอาการเจ็บกระเพาะ ไม่รู้ว่าจะน้ำหนักลดเพราะอะไร เพราะกินอาหารเยอะเหมือนเดิมต่อไปจะลดอาหารให้มากขึ้นไม่กินขนมปังอีก 1 อาทิตย์ ก็จะเริ่มพร้อมกัน 3 มีนาคม 2557	
ทัศนดาว	หลังจากที่คุยกัน KM อาทิตย์ที่แล้ว คุยแผนอาทิตย์หนึ่งจะเริ่มทดลองทำงานจันทร์ยังไม่ได้เริ่มนำแกว่งแขน ยืดเหยียด ขึ้นประชุม / เดินทำงานมากขึ้นหลานป่วย เดินไปเยี่ยม เดินก็เป็นการออกกำลังกาย อาหาร ทำได้ ปกติกินเยอะ ข้าวเช้าไม่ค่อยกิน ตื่นสาย รู้แต่ยังไม่ตระหนัก ไม่รู้สึกหิว ไม่กิน เทียวจะหิว แต่ก็กินแค่จานเดียว กินขนมกรุบกรอบ ห่อ ๆ 1 สัปดาห์ 1 – 2 ห่อ ไม่กินจุจิก ตอนเย็นกินข้าวเร็วก่อน 20.00 น. ไม่กินดึก นอน 4-5 ชม อารมณ์ ไปก็ได้ Positive thinking ถ้าถูกกระตุ้นเยอะ ๆ ก็จะทำให้โดยไม่รู้สึกริดรอน มีอารมณ์ร่วมมากขึ้น	

สรุปผลการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ครั้งที่ 2

สิ่งที่เปลี่ยนแปลงในความคิด ตัวไม่พอง ใส่เสื้อไม่แน่น เพราะมีคนทักบ่อยๆ เริ่มรู้สึกดีขึ้นมา ทำให้เลือกกินมากขึ้น คิดว่า พลังข้างมืด ถ้าคน 1 ทำ คนที่ 2 จะทำตามคนที่ 3 ก็จะทำได้

- ครั้งที่ 3 วันที่ 13 มีนาคม 2557 ประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างดำเนินการครั้งที่ 2

แหล่งความรู้	เนื้อหา / รูปถ่าย	องค์ความรู้ที่สกัดได้
	ใน 3 อาทิตย์ที่ผ่านมา เกิดอะไรขึ้น	
ทัศนดาว	ออกกำลังกายได้มากกว่าเดิมแต่รู้สึกสงสัยว่าทำไมไม่ลดลง อยากรู้ว่าพี่ ๆ ทำไมลดได้ รู้สึกทำไมไม่เป็นอย่างที่ตั้งใจไว้ กลัวขึ้นไปอีก กลัวทำไม่สำเร็จ	- ปรับพฤติกรรม
สกุลรัตน์	ความไม่คุ้นเคยกับเหตุการณ์เจ็บ มีการเรียนกระบวนการเยอะ จะมีการจับสังเกตมากขึ้น ไม่ค่อยเก็บอาการสุขภาพของตัวเองน้ำหนักลดลงรู้สึกภูมิใจ ใส่กระโปรงแล้วหลวมควบคุมตนเองสบายขึ้น การลดน้ำหนักต้องลดลงใน 3 สัปดาห์ เน้นกินผลไม้ ส้มเขียวหวาน ส้มโอ มะละกอ กินไม่เยอะ ถ้าเมื่อไหร่หงุดหงิดความตั้งใจจะหาย กินเยอะ น้ำหนักขึ้นจะรู้สาเหตุจะมีมือหนัก ๆ ใน 1 วันแค่มือเดียว สิ่งที่เปลี่ยน ไม่ต้องพึ่งกาแฟ กินน้อยลงด้วยตนเอง ผักกิน กินผัก จะเลือกซื้ออาหารคือปลา ออกกำลังกายในที่ทำงาน แต่จะมีเวลาในการออกกำลังกาย ต้องปลอดโปร่ง จะทำโยคะ มี	การกิน - ตั้งเป้าหมาย - ทำงานบ้าน - ควบคุมอารมณ์

แหล่ง ความรู้	เนื้อหา /รูปถ่าย	องค์ความรู้ ที่สกัดได้
	การบันทึก จะไม่บันทึกในด้านลบ พยายามหาโอกาสให้ตัวเอง ต้องตั้งเป้าหมายชัดเจน เช่น นอนบ้านต้องไปหนองสมบุรณ์	- มีสมาธิ - ควบคุมการกินอาหาร - ตั้งใจอีกครั้ง - ตั้งเป้าหมายเพิ่มขึ้น
วนาพร	เป็นการทำแบบจิตสั่งกาย ตั้งเป้าว่า จะทำอะไรก็ได้ใช้เวลาไม่นาน พฤติกรรมที่ผ่านมายังทำไม่เต็มร้อย ครอบ้างไม่ครบข้างคิดว่าได้ 50 % เริ่มเข้าใจกับการลงกิจกรรมน้ำหนัก เคยสูงสุด 77.11 กก. งบกับตัวเองว่าน้ำหนักลงได้อย่างไร เริ่มวิเคราะห์ว่าเป็นอาการท้องอืด กินไขมันขึ้นลดความหิว มีความรู้สึกหิวน้อยลง เน้นออกกำลังกายในที่ทำงาน ที่บ้านออกเน้นช่วงลางตอนนี้พยายามเรียนรู้เป็นจิตสั่งกาย ว่าทำให้สำเร็จ สิ่งที่ทำสำเร็จ เรื่อง 5 ส. และกลับไปบ้าน plan กิจกรรมที่จะทำ เรื่องอาหารการกิน ไขมันขึ้นน่าจะช่วยให้อาการท้องอืด เจ็บกระเพาะเบาไปงๆ ว่า น้ำหนักที่หายไปมันจากอะไรทั้ง ๆ ที่ทำเหมือนเดิม แต่ออกกำลังกายมากขึ้น เคยคิดอยากปรับเปลี่ยนตัวเอง นอนเร็ว ตื่นเช้า ปั่นจักรยาน หรือ ตอนเย็นกินข้าวครึ่งชม. แล้วไปปั่นจักรยาน เคยสังเกตว่าคือถ้าปั่นจักรยานและไม่กินข้าวเย็น	
รัชนิ	สิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเอง พยายาม ต้องพูดว่า พยายาม เพราะว่า อยู่บ้านข้างนอกสิ่งแวดล้อมไม่เหมือนที่นี้ ได้ออกกำลังกายเต็มเม็ดเต็มหน่วย บรรยากาศดี ไม่ต้องทำอะไร ซื้อข้าวกินไปอยู่ข้างนอก ไม่มีสถานที่ที่ชอบ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาไม่ได้ ออกกำลังกาย ต้องออกกำลังกายก่อนกลับบ้าน ที่บ้านตอนเย็นทำไม่ได้ มีกลิ่นควัน ฝุ่น ยังออกกำลังกายไม่ได้ตามเกณฑ์ ต้องมาทำที่นี่ ทำโยคะ ตอนเย็น แล้วปั่นจักรยานต่อ เพราะอยากได้เหงื่อออก กลับบ้านก็จะเหนื่อย เรื่องออกกำลังกาย คิดว่าถ้าไม่ทำอะไรจะไม่แข็งแรง ถ้าหยุดไม่ทำก็จะปวดเมื่อย โยคะจะพยายามไปทำให้ได้ ปกติไม่ชอบความไม่ต่อเนื่อง ครึ่งนี้ทำโยคะแล้วสิ่งที่ได้คือ 1.ทำเป็นประจำมี 2 คนก็ทำ 2.มีเพื่อนคอยช่วยทำให้ได้ รู้สึกว่ามีความเอื้ออาทร ให้กำลังใจ กบหยุดมาช่วยดู รู้สึกมีเพื่อน Support เรา ไม่เสียเวลาเปลี่ยนเสื้อผ้า แรงจูงใจคือมีเพื่อน ที่เหลือก็คงเป็นปั่นจักรยาน ต้องรอ คิดว่าโยคะน่าจะทำได้ต่อเนื่อง ทำได้แล้วรู้สึกเหมือนแรงจูงใจให้ทำต่อ อาหาร ทำกับข้าวเอง ผักต้ม น้ำพริก ไม่กินอาหารนอกบ้าน ไม่กินข้าวเย็น กินแอปเปิ้ลอย่างเดียว ปวดท้อง น้ำหนักขึ้นเร็ว ขึ้นมา 6 กก. มค – มีค 57 กินยาบำรุงปลายประสาทอีกเสบทำให้หิวบ่อย กินอาหารได้เยอะ	
วนาพร	ฟังคำพูดของพี่กั้งแล้วนึกถึงน้องชายว่า ผมอิจฉาพี่จังเลยที่มีสถานที่ดีมาก น่าจะใช้ดูแล	

แหล่ง ความรู้	เนื้อหา / รูปถ่าย	องค์ความรู้ ที่สกัดได้
	สุขภาพให้ได้ดีต้องหันมามองว่า เค้าให้โอกาสเราแล้วใช้จิตสั่งกายเข้ามาช่วย อ่านหนังสือ ก่อน แล้วมาให้คำตอบ	
สกุล รัตน์	รู้สึกดีในคำว่า เรื่องเล่า เราพลัง เกิดให้การเคลื่อนไหวไปข้างหน้า	
ทัศน ดาว	ลองกลับไปสูกับเรื่องกินอีกครั้ง ที่ผ่านมามีกินผัก กินเร็วขึ้น ต้องกินผักอีก มีกิจกรรมเยอะ ทำให้พอดีกแล้วหิว กินเยอะ กินไม่ยั้ง สั่งกระเจาย ออากินโน่น กินนี้ กินทุกอย่างที่ขวางหน้า	

- ปัญหาอุปสรรค และการแก้ไข

การทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในหน่วย ซึ่งในช่วง 2 เดือนแรก ทำได้ต่อเนื่องทุกวัน สม่่าเสมอ และหลังจากนั้นช่วงเช้ามีผู้รับบริการมารับบริการมากขึ้นในช่วงเช้า จึงไม่สามารถทำไม่ได้ต่อเนื่อง จึงมาเปลี่ยนเวลา ทำในขณะที่ตนเองว่างจากงาน แต่ทำไม่ได้สม่ำเสมอทุกคน เนื่องจากไม่มีแรงเสริมจากกลุ่มที่จะให้ทำได้ต่อเนื่อง

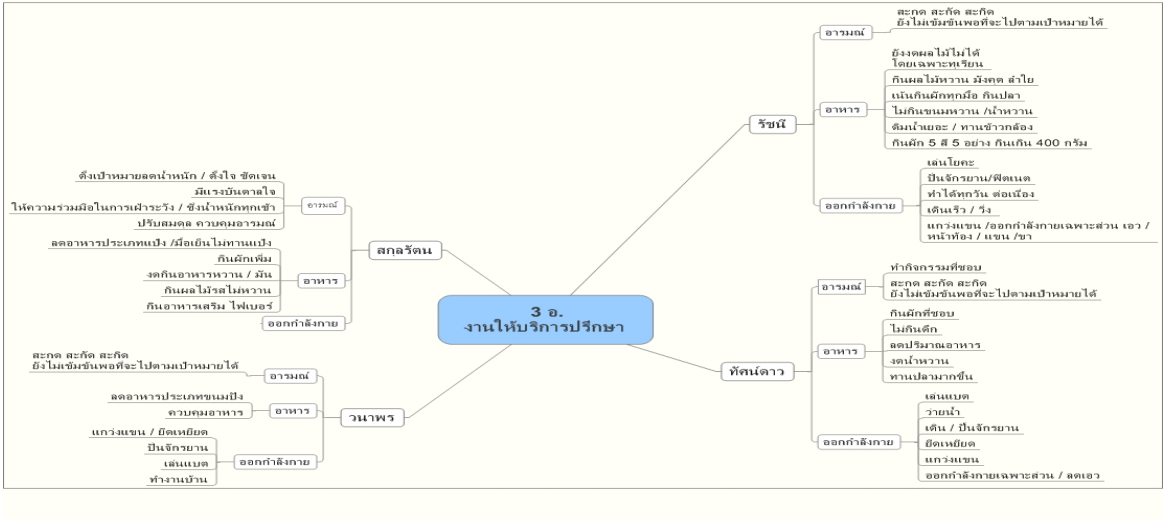
- แผนพัฒนาส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในปีต่อไป

ร่วมกันกำหนดเข็มมุ่งของหน่วยงาน โดยให้ความสำคัญกับ อ.อารมณ์ เรื่อง การสร้างแรงจูงใจ และ อ.ออกกำลังกาย เรื่อง การออกกำลังกายร่วมกันในหน่วยงาน

การนำไปใช้ การเผยแพร่ การต่อยอดความรู้

1. เผยแพร่ทาง Drive : K 13-4 งานให้บริการปรึกษา/ คลังความรู้ / KM 2557
2. Face book / KM-HPC8





ภาพกิจกรรม

