

ชื่อเรื่อง พัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรงานเดย์แคร์

หน่วยงาน : งานเดย์แคร์ กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ

รายชื่อสมาชิกหน่วยงาน

1. นางพรณี	ไพบูลย์	หัวหน้าหน่วยงาน
2. นางสาวลัดดา	โพธิ์ทัย	
3. นางสาวลัดดา	ตั้นแดง	
4. นางเพลินพิศ	โฆษะ	แกนนำสุขภาพ
5. นางปัทมา	ชูประเสริฐ	
6. นางกัญญาณัฐ	สิทธิชัย	
7. นางสาวอรุณา	คงเมือง	
8. นางสาวพิบูล	ผึ่งทับทิม	
9. นางจิตรา	หมีทอง	
10. นางสาวประคอง	สีแสง	
11. นางจุไรรัตน์	ราชประโคน	
12. นางเนตรทิพ	สุขแย้ม	
13. นางสาวสุปรียา	ผึ่งทับทิม	

เหตุผลที่เลือกกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ

ตามนโยบายส่งเสริมสุขภาพบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 8 ในประเด็นการเป็นองค์กรต้นแบบการส่งเสริมสุขภาพ (3อ.) มีการสนับสนุนให้บุคลากรในหน่วยงานทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตนเอง ให้บรรลุเป้าหมายของศูนย์ฯ คือ เป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้องค์กรไร้พุงต้นแบบ และจากการทบทวนผลการตรวจสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงานเดย์แคร์ เมื่อปี 2556 พบว่า บุคลากรส่วนใหญ่มีรอบเอวเกินมาตรฐานจำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 84.62 และมีน้ำหนักมากเกินเกณฑ์ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 69.24 น้ำหนักตัวปกติ จำนวน 3 คนคิดเป็นร้อยละ 23.07และน้ำหนักตัวต่ำ จำนวน 1 คนคิดเป็นร้อยละ 7.69 และเมื่อประเมินดัชนีมวลกายในบุคลากรที่มีน้ำหนักตัวต่ำและมากเกินเกณฑ์(ค่า BMI)จำนวน 10 คน พบว่า อ้วน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 อ้วนรุนแรง จำนวน 2 คนคิดเป็นร้อยละ 20.00 ผอม และน้ำหนักเกิน จำนวน 1 คนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 10.00 นอกจากนี้ ยังพบว่าส่วนใหญ่มีมวลไขมันสะสมได้ชั้นผิวหนัง มากเกินเกณฑ์จำนวน 11 คนคิดร้อยละ 84.62 ต่ำและปกติ จำนวน 1 คนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 7.69 จะเห็นว่าบุคลากรในงานเดย์แคร์ส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาพเรื่องรอบเอวเกินมาตรฐาน และ มีมวลไขมันสะสมได้ชั้นผิวหนัง มากเกินเกณฑ์ ร้อยละ 84.62 เท่ากัน รองลงมาคือเรื่องน้ำหนักตัวมากเกินเกณฑ์ร้อยละ 69.24 ดังนั้น บุคลากรทุกคนจึงร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผลสำเร็จและปัจจัยแห่งความสำเร็จในการทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของตนเองที่ผ่านมา พบว่า ส่วนใหญ่ประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนัก จากการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม DPAC โครงการลดอ้วนลดพุง จากการสนับสนุนให้ออกกำลังกายในเวลาราชการตอนบ่าย และการมีเพื่อนชวนทำกิจกรรม รวมทั้ง สมาชิกได้ร่วมกันทบทวนภาวะสุขภาพของแต่ละคนในปัจจุบัน และรับฟังปัญหาอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถทำ

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ต่อเนื่อง พบว่า ทุกคนมีรอบเอวและน้ำหนักเพิ่มขึ้น เนื่องจาก ขาดวินัยในการออกกำลังกาย และการควบคุมพฤติกรรมการรับประทานอาหาร จึงมีความเห็นร่วมกันว่าต้องทำกิจกรรมการลดรอบเอว ลดมวลไขมันสะสมใต้ชั้นผิวหนังและ กิจกรรม 3อ. อย่างจริงจังเพื่อลดน้ำหนักในกลุ่ม C และ ควบคุมน้ำหนักในกลุ่ม A และ B โดยบุคลากรทุกคนปฏิบัติตามแผนกิจกรรมที่ตั้งไว้มีทั้งกิจกรรมที่ทำพร้อมกันในหน่วยงาน และกิจกรรมที่แต่ละคนเลือกทำตามความจำเป็นของแต่ละบุคคล มีข้อตกลงร่วมกันว่าการกำกับติดตามการปฏิบัติกิจกรรมเป็นแบบ เพื่อนช่วยเพื่อน ทั้งนี้เพื่อบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้

วัตถุประสงค์ของการจัดการความรู้

เพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรที่เหมาะสมในการลดรอบเอว ลดมวลไขมันสะสมใต้ชั้นผิวหนัง และการควบคุมน้ำหนัก

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.บุคลากรงานศูนย์ฯมีรอบเอวลดลงหรือคงที่
- 2.บุคลากรงานศูนย์ฯมีมวลไขมันสะสมใต้ชั้นผิวหนังลดลง
- 3.บุคลากรงานศูนย์ฯมีน้ำหนักตัวที่ลดลง หรือ คงที่

ชื่อเรื่อง พัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรงานเดย์แคร์

หน่วยงาน : งานเดย์แคร์ กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ

รายชื่อสมาชิกหน่วยงาน

1. นางพรณี	ไพบูลย์	หัวหน้าหน่วยงาน
2. นางสาวลัดดา	โพธิ์ทัย	
3. นางสาวลัดดา	ตั้นแดง	
4. นางเพลินพิศ	โฆษะ	แกนนำสุขภาพ
5. นางปัทมา	ชูประเสริฐ	
6. นางกัญญาณัฐ	สิทธิชัย	
7. นางสาวอรุณา	คงเมือง	
8. นางสาวพิบูล	ผึ่งทับทิม	
9. นางจิตรา	หมีทอง	
10. นางสาวประคอง	สีแสง	
11. นางจุไรรัตน์	ราชประโคน	
12. นางเนตรทิพ	สุขแย้ม	
13. นางสาวสุปรียา	ผึ่งทับทิม	

เหตุผลที่เลือกกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ

ตามนโยบายส่งเสริมสุขภาพบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 8 ในประเด็นการเป็นองค์กรต้นแบบการส่งเสริมสุขภาพ (3อ.) มีการสนับสนุนให้บุคลากรในหน่วยงานทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตนเอง ให้บรรลุเป้าหมายของศูนย์ฯ คือ เป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้องค์กรไร้พุงต้นแบบ และจากการทบทวนผลการตรวจสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงานเดย์แคร์ เมื่อปี 2556 พบว่า บุคลากรส่วนใหญ่มีรอบเอวเกินมาตรฐานจำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 84.62 และมีน้ำหนักมากเกินเกณฑ์ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 69.24 น้ำหนักตัวปกติ จำนวน 3 คนคิดเป็นร้อยละ 23.07และน้ำหนักตัวต่ำ จำนวน 1 คนคิดเป็นร้อยละ 7.69 และเมื่อประเมินดัชนีมวลกายในบุคลากรที่มีน้ำหนักตัวต่ำและมากเกินเกณฑ์(ค่า BMI)จำนวน 10 คน พบว่า อ้วน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 อ้วนรุนแรง จำนวน 2 คนคิดเป็นร้อยละ 20.00 ผอม และน้ำหนักเกิน จำนวน 1 คนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 10.00 นอกจากนี้ ยังพบว่าส่วนใหญ่มีมวลไขมันสะสมได้ชั้นผิวหนัง มากเกินเกณฑ์จำนวน 11 คนคิดร้อยละ 84.62 ต่ำและปกติ จำนวน 1 คนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 7.69 จะเห็นว่าบุคลากรในงานเดย์แคร์ส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาพเรื่องรอบเอวเกินมาตรฐาน และ มีมวลไขมันสะสมได้ชั้นผิวหนัง มากเกินเกณฑ์ ร้อยละ 84.62 เท่ากัน รองลงมาคือเรื่องน้ำหนักตัวมากเกินเกณฑ์ร้อยละ 69.24 ดังนั้น บุคลากรทุกคนจึงร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผลสำเร็จและปัจจัยแห่งความสำเร็จในการทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของตนเองที่ผ่านมา พบว่า ส่วนใหญ่ประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนัก จากการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม DPAC โครงการลดอ้วนลดพุง จากการสนับสนุนให้ออกกำลังกายในเวลาราชการตอนบ่าย และการมีเพื่อนชวนทำกิจกรรม รวมทั้ง สมาชิกได้ร่วมกันทบทวนภาวะสุขภาพของแต่ละคนในปัจจุบัน และรับฟังปัญหาอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถทำ

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ต่อเนื่อง พบว่า ทุกคนมีรอบเอวและน้ำหนักเพิ่มขึ้น เนื่องจาก ขาดวินัยในการออกกำลังกาย และการควบคุมพฤติกรรมการรับประทานอาหาร จึงมีความเห็นร่วมกันว่าต้องทำกิจกรรมการลดรอบเอว ลดมวลไขมันสะสมได้ชั้นผิวหนังและ กิจกรรม 3อ. อย่างจริงจังเพื่อลดน้ำหนักในกลุ่ม C และ ควบคุมน้ำหนักในกลุ่ม A และ B โดยบุคลากรทุกคนปฏิบัติตามแผนกิจกรรมที่ตั้งไว้มีทั้งกิจกรรมที่ทำพร้อมกันในหน่วยงาน และกิจกรรมที่แต่ละคนเลือกทำตามความจำเป็นของแต่ละบุคคล มีข้อตกลงร่วมกันว่าการกำกับติดตามการปฏิบัติกิจกรรมเป็นแบบเพื่อนช่วยเพื่อน ทั้งนี้เพื่อบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้

วัตถุประสงค์ของการจัดการความรู้

เพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรที่เหมาะสมในการลดรอบเอว ลดมวลไขมันสะสมได้ชั้นผิวหนัง และการควบคุมน้ำหนัก

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.บุคลากรงานศูนย์ฯมีรอบเอวลดลงหรือคงที่
- 2.บุคลากรงานศูนย์ฯมีมวลไขมันสะสมได้ชั้นผิวหนังลดลง
- 3.บุคลากรงานศูนย์ฯมีน้ำหนักตัวที่ลดลง หรือ คงที่

ตัวชี้วัด/เป้าหมาย

- บุคลากรงานศูนย์ฯ มีรอบเอวเท่าเดิมหรือลดลง จำนวน 6 ใน 12 คน
- บุคลากรงานศูนย์ฯ มีน้ำหนักตัวลดลงหรือคงที่ จำนวน 6 ใน 12 คน
- บุคลากรงานศูนย์ฯ มีมวลไขมันสะสมได้ชั้นผิวหนังลดลงจำนวน 4 คนใน 12 คน

กิจกรรมการดำเนินงาน

1 การทบทวนและคัดเลือกปัญหาสภาวะสุขภาพกาย-ใจ โดยนำข้อมูลสภาวะสุขภาพกาย-ใจ และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้วยหลัก 3 อ. ของหน่วยงานที่ได้รับมาทบทวน เพื่อคัดเลือกปัญหาสุขภาพของหน่วยงานที่จะทำ

2 จัดทำแผนการส่งเสริมสุขภาพบุคลากร ซึ่งประกอบด้วย กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ 3 อ.ได้แก่ ออกกำลังกาย, อาหาร และอารมณ์ โดยกำหนดตัวชี้วัดความสำเร็จ, เป้าหมาย, ระยะเวลา และผู้รับผิดชอบร่วมกัน

3 ดำเนินกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ 3 อ.ได้แก่ ออกกำลังกาย, อาหาร และอารมณ์ ตามแผน โดยลงผลการทำกิจกรรม ในแบบบันทึกการส่งเสริมสุขภาพเจ้าหน้าที่งานศูนย์ฯ รายบุคคล ส่งให้แกนนำเป็นรายเดือน เริ่มตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ 2557

4 ประเมินผลการดำเนินกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ 3 อ.เป็นระยะๆ

5. แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรงานศูนย์ฯที่ทำให้ประสบความสำเร็จ และสิ่งที่ต้องแก้ไขปรับปรุง

ผลการดำเนินงาน

หลังจากที่บุคลากรทุกคนปฏิบัติตามแผนกิจกรรมที่ตั้งไว้มีทั้งกิจกรรมที่ทำร่วมกันในหน่วยงาน และกิจกรรมที่แต่ละคนเลือกทำตามความจำเป็นของแต่ละบุคคล มีข้อตกลงร่วมกันว่าการกำกับติดตามการปฏิบัติกิจกรรมเป็นแบบเพื่อนช่วยเพื่อน ทั้งนี้เพื่อบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้

พบว่าบุคลากรงานเคหะส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ได้ตามแผนอย่างต่อเนื่อง ในด้านอาหารมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินให้เหมาะสมมากขึ้น ได้แก่ กินอาหารสุขภาพร่วมกัน 1 ครั้ง/เดือน คิดเป็นร้อยละ 100 รองลงมาได้แก่กินน้ำพริก ผักต้ม ลวกทุกวันคิดเป็นร้อยละ 90 เลือกรับประทานผลไม้ที่มีรสไม่หวานทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 75 งดขนมหวาน/ขนมปังและลดอาหารมัน/ทอด < 3 ครั้ง/สัปดาห์ร้อยละ 50.0 ในด้านการออกกำลังกายในหน่วยงาน พร้อมกันส่วนใหญ่ทำได้ไม่ต่อเนื่อง เนื่องจากบุคลากรมีภาระงานที่ต้องเลี้ยงดูเด็ก กิจกรรมที่ทำได้คือการออกกำลังกายเป็นรายบุคคลขณะเด็กนอนหลับ ได้แก่ ว่ายน้ำ > 3 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 50.0 หลังเลิกงาน ที่ห้องฟิตเนส ทุกวัน อังคาร พุธ ศุกร์ ร้อยละ 50.0 เดินเร็ว 40 นาที > 3 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 42.8 และ แกว่งแขน 300-1000 ครั้ง > 3 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 16.7

ผลลัพธ์

พบว่าบุคลากรงานเคหะมีรอบเอวเท่าเดิมหรือลดลง 8 คน คิดเป็นร้อยละ 66.7 ได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้แก่ ร้อยละ 50 (6 ใน 12 คน) มีมวลไขมันสะสมใต้ชั้นผิวหนัง ลดลง จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0 ได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้แก่ ร้อยละ 30 (4 ใน 12 คน) และมีน้ำหนักตัวลดลงหรือคงที่ 5 คน คิดเป็นร้อยละ 41.7 ซึ่งยังไม่ได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้แก่ ร้อยละ 50 (6 ใน 12 คน)

ปัญหาอุปสรรค

1 ด้านการออกกำลังกาย พบว่า

1) การออกกำลังกายตามโปรแกรมการออกกำลังกายสลายพุงภายใน 12 สัปดาห์ ออกกำลังกายบริหารสลายไขมันเฉพาะเอวโดยทำพร้อมกันในเวลาราชการ/นอกเวลาราชการ และการฝึกโยคะอย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์ ไม่สามารถปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่อง คิดเป็นร้อยละ 100 เนื่องจากบุคลากรส่วนใหญ่ติดภาระงานขาดทักษะ และ ไม่มีผู้นำ

การแก้ไข – อาจใช้กิจกรรมออกกำลังกายแบบอื่นที่ง่ายและสามารถปฏิบัติได้จริง

1) การแกว่งแขน 300-1000 ครั้ง > 3 วัน/สัปดาห์ ไม่สามารถปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง คิดเป็นร้อยละ 83.3 เนื่องจาก บุคลากรส่วนใหญ่ติดภาระงานต้องเลี้ยงดูเด็ก

การแก้ไข – ปรับกิจกรรมการออกกำลังกาย เป็นรายบุคคลไม่ต้องทำพร้อมกัน และทำในเวลาที่ได้กลับ

2. ด้านอาหาร พบว่า

1) การงดขนมหวาน/ขนมปังและลดอาหารมัน/ทอด < 3 ครั้ง/สัปดาห์ยังทำได้ไม่ต่อเนื่องคิดเป็นร้อยละ 50.0 เนื่องจาก ส่วนใหญ่รับประทานอาหารกับครอบครัว และบางครั้งสับสนกับข้อมูล

การแก้ไข – เสริมแรงให้กำลังใจบุคลากรและทบทวนความรู้ให้กับสมาชิกในครอบครัว(ผู้ปรุงอาหาร)

แผนพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพบุคลากร

แผนพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรงานदैครในปใตใป จะเน้นในใตในการออกกำลังกาย โดยจะดำเนินการ ดัังนี้

- เน้นกิจกรรมการออกกำลังกายภายในหน่วยงำนใให้มากขึ้น
- เน้นกิจกรรมการออกกำลังกาย รายบุคคลและมีการบันทึกใให้สม่ำเสมอ

ภาพกิจกรรม



ออกกำลังกายเพือลดเอวลดน้ำหนัและสลายไขมันภายในหน่วยงำนขณะเด็กหลับ

ออกกำลังกายเพือลดเอวลดน้ำหนัและสลายไขมันที่ห้องฟิตเนส



รับประทานอาหารสุขภาพเดือนละ1ครั้

รับประทานผลไม้รส

ไม้หวานทุกวัน



ภาคผนวก

ผลการดำเนินงาน

ส่วนที่ 1 ผลการประเมินกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ 3 อ. ได้แก่ ออกกำลังกาย, อาหาร และอารมณ์
ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละของบุคลากรงานदैยแคร่ที่ปฏิบัติกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ 3 อ.

การส่งเสริมสุขภาพ 3 อ.	เป้าหมาย	ต่อเนื่อง		ไม่ต่อเนื่อง	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1.ด้านออกกำลังกาย (n=12)					
1.1 การออกกำลังกายตามโปรแกรมการออกกำลังกายสลายพุงภายใน12สัปดาห์	7	0	0	7	100.0
1.2 ออกกำลังกายบริหารสลายไขมันเฉพาะเอวโดยทำพร้อมกันในเวลาราชการ/นอกเวลาราชการ	7	0	0	7	100.0
1.3 ออกกำลังกายที่ห้องฟิตเนส ทุกวัน อังคาร พุธ ศุกร์	4	2	50.0	2	50.0
	1	0	0	1	100.0
1.4 ฝึกโยคะอย่างน้อย3 วัน/สัปดาห์	12	2	16.7	10	83.3
1.5 แกว่งแขน 300-1000 ครั้ง>3 วัน/สัปดาห์	10	5	50.0	5	50.0
1.6 ฮูลาฮูป>3วัน/สัปดาห์	7	3	42.8	4	57.2
1.7 เดินเร็ว40 นาที>3 ครั้ง/สัปดาห์					
2.ด้านอาหาร (n=12) ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารให้ถูกต้องเหมาะสมตามความจำเป็นของแต่ละบุคคล					
2.1 งดขนมหวาน/ขนมปัง<3 ครั้ง/สัปดาห์	4	2	50.0	2	50.0
2.2 ลดอาหารมัน/ทอด<3 ครั้ง/สัปดาห์	12	6	50.0	6	50.0
2.3 เลือกรับประทานผลไม้ที่มีรสไม่หวานทุกวัน	12	9	75.0	3	25.0
2.4 กินน้ำพริก ผักต้ม ลวกทุกวัน	10	9	90.0	1	10.0

3. ด้านอารมณ์					
3.1กินอาหารสุภาพร่วมกัน 1 ครั้ง/เดือน	12	12	100.0	0	0

จากตารางที่ 1 พบว่าบุคลากรงานเคอร์รี่ส่วนใหญ่ไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพได้ต่อเนื่อง สำหรับ กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่สามารถปฏิบัติได้ต่อเนื่อง ได้แก่ กินอาหารสุภาพร่วมกัน 1 ครั้ง/เดือน คิดเป็นร้อยละ 100 รองลงมาได้แก่กินน้ำพริก ผักต้ม ลวกทุกวันคิดเป็นร้อยละ 90และเลือกรับประทานผลไม้ที่มีรสไม่หวานทุกวัน คิดเป็นร้อยละ75

ส่วนที่ 2 ผลการประเมินตามตัวชี้วัด/เป้าหมาย

ตารางที่ 2 แสดงการเปรียบเทียบเส้นรอบเอวของบุคลากรงานเคอร์รี่ ปี 2556 และ ปี 2557

ชื่อ-สกุล	อายุ(ปี)	เส้นรอบเอว(เซนติเมตร)		การแปลผล
		ปี 2556	ปี 2557	
นางสาวลัดดา โพธิ์ทัย	58	87.7	86.5	ลดลง
นางพรรณิ ไพบุลย์	54	83.3	86.9	เพิ่มขึ้น
นางลัดดา ตุ่นแดง	52	76.1	72	เท่าเดิม
นางสาวพิกุล ผึ้งทับทิม	48	94.1	94.1	เท่าเดิม
นางกัญญาณัฐ สิทธิชัย	45	98.9	92	ลดลง
นางปัทมา ชูประเสริฐ	44	80.4	81.3	เพิ่มขึ้น
นางสาวสุปรียา ผึ้งทับทิม	41	89.5	84	ลดลง
นางเพลินพิศ โฆษะ	39	96.5	100.3	เพิ่มขึ้น
นางเนตรทิพย์ สุขแย้ม	35	107.4	99.3	ลดลง
นางจุไรรัตน์ ราชประโคน	32	94.2	87.9	ลดลง
นางจิตรา หมีทอง	30	100.2	98.6	ลดลง
นางสาวประคอง สีแสง	29	85.6	86.8	เพิ่มขึ้น

จากตารางที่ 2 พบว่าบุคลากรงานเดย์แคร์มีรอบเอวเท่าเดิมหรือลดลง 8 คน คิดเป็นร้อยละ 66.7 ได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้แก่ ร้อยละ 50 (6 ใน 12 คน)

ตารางที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบน้ำหนักตัวของบุคลากรงานเดย์แคร์ ปี 2556 และ ปี 2557

ชื่อ-สกุล	อายุ(ปี)	น้ำหนัก(กิโลกรัม)		การแปลผล
		ปี 2556	ปี 2557	
นางสาวลัดดา โพธิ์ทัย	58	58.7	57.2	ลดลง
นางพรรณิ ไพบุลย์	54	56.2	57.1	เพิ่มขึ้น
นางลัดดา ตุ่นแดง	52	43.9	42.6	ลดลง
นางสาวพิกุล ผึ้งทับทิม	48	68.4	69.2	เพิ่มขึ้น
นางกัญญาณัฐ สิริชัย	45	68.6	68	ลดลง
นางปัทมา ชูประเสริฐ	44	53.9	56.8	เพิ่มขึ้น
นางสาวสุปรียา ผึ้งทับทิม	41	62.4	61.8	ลดลง
นางเพลินพิศ โฆษะ	39	66	70	เพิ่มขึ้น
นางเนตรทิพย์ สุขแย้ม	35	83.2	84.2	เพิ่มขึ้น
นางจุไรรัตน์ ราชประโคน	32	73.0	69.9	ลดลง
นางจิตรา หมีทอง	30	72.8	74.5	เพิ่มขึ้น
นางสาวประคอง สีแสง	29	67.0	70.6	เพิ่มขึ้น

จากตารางที่ 3 พบว่าบุคลากรงานเดย์แคร์มีน้ำหนักตัวลดลงหรือคงที่ 5 คน คิดเป็นร้อยละ 41.7 ไม่ได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้แก่ร้อยละ 50 (6 ใน 12 คน)

ตารางที่ 4 แสดงการเปรียบเทียบมวลไขมันสะสมใต้ชั้นผิวหนัง ปี 2556 และ ปี 2557

ชื่อ-สกุล	อายุ(ปี)	มวลไขมัน)		การแปลผล
		ปี 2556	ปี 2557	
นางสาวลัดดา โพธิ์ทัย	58	21.3	20.4	ลดลง
นางพรรณิ ไพบุลย์	54	17.3	20.2	เพิ่มขึ้น
นางลัดดา ตุ่นแดง	52	12.5	13	เพิ่มขึ้น
นางสาวพิกุล ผึ้งทับทิม	48	25.7	23.3	ลดลง
นางกัญญาณัฐ สิทธิชัย	45	26.1	25	ลดลง
นางปัทมา ชูประเสริฐ	44	18.1	19.6	เพิ่มขึ้น
นางสาวสุปรียา ผึ้งทับทิม	41	24.4	21.2	ลดลง
นางเพลินพิศ โฆษะ	39	27.0	30.5	เพิ่มขึ้น
นางเนตรทิพย์ สุขแย้ม	35	32.1	29.7	ลดลง
นางจุไรรัตน์ ราชประโคน	32	27.9	26	ลดลง
นางจิตรา หมีทอง	30	32.6	33.5	เพิ่มขึ้น
นางสาวประคอง สีแสง	29	21.6	24	เพิ่มขึ้น

จากตารางที่ 4 พบว่าบุคลากรงานเคย์แคร์มีมวลไขมันสะสมใต้ชั้นผิวหนัง ลดลง จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0 ได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้แก่ ร้อยละ 30 (4 ใน 12 คน)

สรุป ผลการประเมินตามตัวชี้วัดพบว่า ตัวชี้วัดที่เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ได้แก่

- 1) ร้อยละ 66.7 ของบุคลากรงานเคย์แคร์มีรอบเอวเท่าเดิมหรือลดลง (8 ใน 12 คน)
- 2) ร้อยละ 50.0 ของบุคลากรงานเคย์แคร์ มวลไขมันสะสมใต้ชั้นผิวหนัง เท่าเดิมหรือลดลง (6 ใน 12 คน)

สำหรับตัวชี้วัดที่ไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ได้แก่

- 2) ร้อยละ 41.7 ของบุคลากรงานเคย์แคร์ มีน้ำหนักตัวลดลงหรือคงที่ ซึ่งเป้าหมายกำหนดไว้ร้อยละ 50.0 (6 ใน 12 คน)