

ชื่อเรื่อง การลดและคงสภาพเส้นรอบเอวของบุคลากรกลุ่มการพยาบาล ตามมาตรฐานองค์กรไร้พุง

หน่วยงาน กลุ่มการพยาบาล

รายชื่อผู้จัดทำ

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1. นางสาวพิมพ์ชนก | แพสุวรรณ |
| 2. นางสาวสินันท์ | อิทธิทรัพย์ |
| 3. นางรุ่งรศมี | แก้วมัน |
| 4. นางสาวพรทิพย์ | โชคทวีพาณิชย์ |
| 5. นางพิชชาภานต์ | วิเชียรกลัยรัตน์ |
| 6. นางสาวธนาพร | กิตติเสนีย์ |
| 7. นางสาวณภาภัช | พรมเขียว |
| 8. นางสาวพัฒนพัฒน์ | โพธิ์สอน |
| 9. นางศรียรัตน์ | ทองแป้น |

เหตุผลและที่มา

เนื่องจากนโยบายการส่งเสริมสุขภาพบุคลากร ของศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์ ในปี 2557 เน้นการลดรอบเอวให้ได้ตามมาตรฐานองค์กรไร้พุง คือ เส้นรอบเอว ชาย ไม่เกิน 90 เซนติเมตร และหญิงไม่เกิน 80 เซนติเมตร ซึ่งจากการเปรียบเทียบผลการตรวจสุขภาพบุคลากร กลุ่มการพยาบาล ปี 2555 และ ปี 2556 พบว่า บุคลากรกลุ่มการพยาบาล มีรอบเอวเกินมาตรฐานองค์กรไร้พุง คิดเป็นร้อยละ 11.3 และ 33.3 ตามลำดับ จึงได้มีการวิเคราะห์ผลการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพบุคลากร เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพ กาย-ใจ เพื่อให้สวสมวัย ด้วย 3 อ.ในปี 2556 พบว่า ผลการดำเนินงานเป็นไปตามเป้าหมายคือ บุคลากรกลุ่ม A เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 33.3 เป็นร้อยละ 55.6 บุคลากรกลุ่ม B ลดจากร้อยละ 44.4 เป็นร้อยละ 33.3 และกลุ่ม C จากร้อยละ 22.2 เป็นร้อยละ 11.1 แต่มีกลุ่มเสี่ยงเรื่องเอวเกินเพิ่มมากขึ้น กลุ่มการพยาบาล จึงเห็นความสำคัญในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อถอดบทเรียน ทั้งก่อนดำเนินการ และระหว่างดำเนินการ เพื่อนำสู่การนำแนวทางการลดและคงสภาพเส้นรอบเอว ไปปฏิบัติ และประเมินผลการดำเนินการดังกล่าว

ดังนั้น ในปี 2557 กลุ่มการพยาบาล จึงจัดให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่อง การลดและคงสภาพรอบเอว ตามมาตรฐานองค์กรไร้พุง ขึ้นเพื่อสนองนโยบายการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรของศูนย์อนามัยที่ 8 ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการจัดการความรู้

เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่องการลดและคงสภาพเส้นรอบเอวของบุคลากรกลุ่มการพยาบาลตามมาตรฐานองค์กรไร้พุง

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. บุคลากร กลุ่มการพยาบาลมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องการลดรอบแหว / การคงสภาพรอบแหวตามมาตรฐานองค์กรไร้พุง
2. บุคลากร กลุ่มการพยาบาลมีรอบแหวเท่าเดิมหรือลดลงตามมาตรฐานองค์กรไร้พุง

การลดและคงสภาพเส้นรอบเอวของ บุคลากรกลุ่มการพยาบาล ตามมาตรฐาน องค์กรไร้พุง



รายชื่อสมาชิกหน่วยงาน

1. นางสาวพิมพ์ชนก แพสุวรรณ
2. นางสาวสิรินันท์ ธิติทรัพย์
3. นางรุ่งรศมี แก้วมัน
4. นางสาวพรทิพย์ โชคทวีพาณิชย์
5. นางพิชชากานต์ วิเชียรกลยารัตน์
6. นางสาวธนาพร กิตติเสนีย์
7. นางสาวณภาภัช พรหมเขียว
8. นางสาวพัฒนพัฒน์ โพธิ์สอน
9. นางศรียรัตน์ ทองแป้น



- 1) ชื่อเรื่อง
- 2) หัวหน้าโครงการ
- 3) สมาชิกกลุ่ม (อาจระบุเป็นหน่วยงาน หากทำทั้งหน่วยงาน)
- 4) การทบทวนการจัดการความรู้ (ความเป็นมา เหตุผล ความจำเป็น การจัดความรู้ให้เป็นระบบ และการคัดเลือกองค์ความรู้ที่มาจัดการความรู้)
- 5) วัตถุประสงค์
- 6) กระบวนการจัดการความรู้ (อาจมีไม่ครบทุกหัวข้อ)
 - (1) การเรียนรู้
 - (2) กระบวนการและเครื่องมือ
 - (3) การวัดผล
 - (4) การสื่อสาร
 - (5) การยกย่องชมเชยและการให้รางวัล
 - (6) การเตรียมการและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
- 7) การประเมินผล/กลั่นกรอง/เรียนรู้/วิเคราะห์ข้อมูล
- 8) การนำไปใช้ การเผยแพร่ การต่อยอดความรู้

1. ชื่อเรื่อง กระบวนการลดและคงสภาพเส้นรอบเอวของบุคลากรกลุ่มการพยาบาล

2. หัวหน้าโครงการ นางสาวธนาพร กิตติเสนีย์

3. สมาชิกกลุ่ม

- 3.1 นางสาวพิมพ์ชนก แผลสุวรรณ
- 3.2 นางสาวสินันท์ ธิติทรัพย์
- 3.3 นางรุ่งรศมี แก้วมัน
- 3.4 นางสาวพรทิพย์ โชคทวีพาณิชย์
- 3.5 นางพิชากานต์ วิเชียรกัลยารัตน์
- 3.6 นางสาวณภาภัช พรหมเขียว
- 3.7 นางสาวพินพัฒน์ โพธิ์สอน

4. ความเป็นมา เหตุผล

เนื่องจากนโยบายการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรปี 2557 เน้นการลดรอบเอวให้ได้ตามมาตรฐานองค์กรไร้พุง คือ เส้นรอบเอว ชาย ไม่เกิน 90 เซนติเมตร และหญิงไม่เกิน 80 เซนติเมตร ซึ่งจากเปรียบเทียบผลการตรวจสุขภาพ กลุ่มการพยาบาล ปี 2555-2556 พบว่า บุคลากรกลุ่มการพยาบาล มีรอบเอวเกินมาตรฐานองค์กรไร้พุง คิดเป็นร้อยละ 11.3 และ 33.3 ตามลำดับ ซึ่งได้มีการวิเคราะห์ผลการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพบุคลากรปี 2556 เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพ กาย-ใจ เพื่อให้สวस्थ्य ด้วย 3 อ. ในปี 2556 พบว่า ผลการดำเนินงานเป็นไปตามเป้าหมายคือ บุคลากรกลุ่ม A เพิ่มขึ้น จากร้อยละ 33.3 เป็นร้อยละ 55.6 บุคลากรกลุ่ม B และ กลุ่ม C ลดลงจากร้อยละ 44.4 เป็นร้อยละ 33.3 และ จากระยะ 22.2 เป็นร้อยละ 11.1 ตามลำดับ แต่มีกลุ่มเสี่ยงเรื่องรอบเอวเกินเพิ่มมากขึ้น กลุ่มการฯ จึงเห็นความสำคัญในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ก่อนดำเนินการ เพื่อถอดบทเรียน และนำแนวทางการลดและคงสภาพเส้นรอบเอว นำไปปฏิบัติ และประเมินผลการดำเนินการดังกล่าว

ดังนั้น ในปี 2557 กลุ่มการพยาบาล จึงจัดให้มีกระบวนการจัดการความรู้ เรื่อง กระบวนการลดและคงสภาพรอบเอว เพื่อลดอัตราการเกิดกลุ่มเสี่ยงเรื่องรอบเอวเกินเพิ่มมากขึ้น

5.วัตถุประสงค์

เพื่อให้แนวทางการลดและการคงสภาพเส้นรอบเอว

6.กระบวนการจัดการความรู้

(1) การเรียนรู้

จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อการลดและคงสภาพเส้นรอบเอวของบุคลากรกลุ่มการพยาบาลตามมาตรฐานองค์กรไร้พุง โดยนำกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ 3 อ. มาเป็นแนวคิดและดำเนินการ

(2) กระบวนการและเครื่องมือ

นำข้อมูลสภาวะสุขภาพในปีที่ผ่านมาทบทวน เพื่อคัดเลือกปัญหาสุขภาพในหน่วยงาน

2.1 จัดทำแผนการลดและคงสภาพเส้นรอบเอว ซึ่งประกอบด้วย แผนกิจกรรมการออกกำลังกาย รายบุคคล อาหาร และอารมณ์ โดยกำหนดตัวชี้วัดความสำเร็จ, เป้าหมาย, ระยะเวลา และผู้รับผิดชอบ ร่วมกัน ดังนี้

กิจกรรม	ระยะเวลา	ผู้รับผิดชอบ
กิจกรรมการดำเนินงาน 3 อ. 1.ออกกำลังกาย การออกกำลังกายรายบุคคลที่สามารถลดรอบเอวได้ ครั้งละ 30 นาที เฉลี่ย 3 ครั้ง/สัปดาห์ มีดังนี้ 1) -เดินเร็ว 60 นาที 2) -ยืดเหยียดเวลา 15 นาที -แกว่งแขน 15 นาที -โยคะ 60 นาที -เดิน -ปั่นจักรยาน 3) -แกว่งแขน -บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องด้วยเก้าอี้ -ต้นฐลาฮูบ -บริหารลดเอว 4) -แกว่งแขน -บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องด้วยเก้าอี้ -เดิน -บริหารกล้ามเนื้อต้นขา 5) -ยืดเหยียดเวลา 15 นาที -แกว่งแขน 15 นาที -บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องด้วยเก้าอี้ -เดิน 6) -ยืดเหยียดเวลา 15 นาที -แกว่งแขน 15 นาที -บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องด้วยเก้าอี้ 7) -ยืดเหยียดเวลา 15 นาที -แกว่งแขน 15 นาที -ปั่นจักรยาน -บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องด้วยเก้าอี้ 8) -ยืดเหยียดเวลา 15 นาที -แกว่งแขน 15 นาที -บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องด้วยเก้าอี้	กพ.-กย. 57 กพ.-กย. 57 กพ.-กย. 57 กพ.-กย. 57 กพ.-กย. 57 กพ.-กย. 57 กพ.-กย. 57 กพ.-กย. 57	คุณพิมพ์ชนก คุณสิรินันท คุณรุ่งรัมย์ คุณพรทิพย์ คุณพิชชาภานต์ คุณธนาพร คุณพัฒนพัฒน์ คุณณภาภัช

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละของบุคลากรกลุ่มการพยาบาลที่ปฏิบัติกิจกรรมการลดและคงสภาพเส้นรอบเอว

การส่งเสริมสุขภาพ 3 อ.	ครบตามเกณฑ์		ไม่ครบตามเกณฑ์	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1.ด้านออกกำลังกาย (n=9)				
1.1 การออกกำลังกายรายบุคคลที่สามารถลดรอบเอวได้ ครั้งละ 30 นาทีเฉลี่ย 3 ครั้ง/สัปดาห์	5	55.6	4	44.5
2.ด้านอาหาร (n=9)				
2.1 กินปลา 3 มื้อ/สัปดาห์	8	88.9	1	11.1
2.2 กินผัก ผลไม้ ทุกวัน	9	100	0	0
2.3 กินอาหารมื้อเย็นห่างจากเวลานอน 4 ชั่วโมง	8	88.9	1	11.1
2.4 กินนม / ผลิตภัณฑ์จากนม 3 แก้ว / สัปดาห์	7	77.8	2	22.2
2.5 ดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อย 1 ลิตร (1,000 cc) / วัน	9	100	0	0
3. ด้านอารมณ์				
3.1 ออกกำลังกายร่วมกัน 1 ครั้ง/เดือน (n=6)	1	16.7	5	83.3
3.2 กินอาหารสุขภาพร่วมกัน 1 ครั้ง/เดือน (n=6)	6	100	0	0
3.3 Healthy Birthday 9 ครั้ง/ปี (n=9)	9	100	0	0

จากตารางที่ 1 พบว่าบุคลากรกลุ่มการพยาบาลส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพครบตามเกณฑ์ ในด้านอาหาร รองลงมาคือด้านอารมณ์ และ ด้านออกกำลังกาย ตามลำดับ เมื่อพิจารณารายละเอียดพบว่า กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่สามารถปฏิบัติครบตามเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 100 ได้แก่

- 1) กินผัก ผลไม้ ทุกวัน
- 2) ดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อย 1 ลิตร (1,000 cc) / วัน
- 3) กินอาหารสุขภาพร่วมกัน 1 ครั้ง/เดือน
- 4) Healthy Birthday 9 ครั้ง/ปี

รองลงมา สามารถปฏิบัติครบตามเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 88.9 ได้แก่

- 1) กินปลา 3 มื้อ/สัปดาห์
- 2) กินอาหารมื้อเย็นห่างจากเวลานอน 4 ชั่วโมง

และสามารถปฏิบัติครบตามเกณฑ์คิดเป็นร้อยละ 77.8 ได้แก่

- 1) กินนม / ผลิตภัณฑ์จากนม 3 แก้ว / สัปดาห์

สำหรับกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่ไม่สามารถปฏิบัติครบตามเกณฑ์ ได้แก่ ออกกำลังกายร่วมกัน 1 ครั้ง/เดือน คิดเป็นร้อยละ 83.3 รองลงมาได้แก่ การออกกำลังกายรายบุคคลที่สามารถลดรอบเอวได้ ครั้งละ 30 นาทีเฉลี่ย 3 ครั้ง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 44.5 และ กินนม / ผลิตภัณฑ์จากนม 3 แก้ว / สัปดาห์คิดเป็นร้อยละ 22.2

ส่วนที่ 2 ผลการประเมินตามตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดที่ 1 : ร้อยละของบุคลากรกลุ่มการพยาบาลมีรอบเอวเท่าเดิมหรือลดลง ร้อยละ 85 (8 ใน 9 คน)

ตารางที่ 2 แสดงการเปรียบเทียบเส้นรอบเอวของบุคลากรกลุ่มการพยาบาล ปี 2556 และ ปี 2557

ชื่อ-สกุล	อายุ(ปี)	เส้นรอบเอว(เซนติเมตร)		การแปลผล
		ปี 2556	ปี 2557	
นางสาว พิมพ์ชนก แพสุวรรณ	56	77.6	74.6	ลดลง
นางสิรินันท์ อิติทรัพย์	54	70.0	70.2	เพิ่มขึ้น
นาง รุ่งรัมย์ แก้วมัน	53	88.6	89.1	เพิ่มขึ้น
นางสาว พรทิพย์ โชคทวีพาณิชย์	51	74.6	72.8	ลดลง
นาง พิชชาภานต์ วิเชียรภักย์รัตน์	51	75.3	70.6	ลดลง
นางสาว ธนาพร กิตติเสนีย์	43	75.9	75.5	ลดลง
นางสาว พินพัฒน์ โพธิ์สอน	32	79.7	77.7	ลดลง
นางสาว ฌภาภัส พรหมเขียว	38	80.2	76.5	ลดลง
นาง ศรีรัตน์ ทองแป้น	37	83.2	82.4	ลดลง

จากตารางที่ 2 พบว่าบุคลากรกลุ่มการพยาบาลมีรอบเอวเท่าเดิมหรือลดลง 7 คน คิดเป็นร้อยละ 77.8 ไม่ได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้แก่ ร้อยละ 85 (8 ใน 9 คน)

(4) การสื่อสาร

เผยแพร่ทาง Facebook และ Drive K : การจัดการความรู้

(5) การยกย่องชมเชยและการให้รางวัล

โดยการติดบอร์ด/ติดตามชมเชยในหน่วยงานและ ลงชื่นชมใน Face Book

7. การประมวลผล/กลั่นกรอง/เรียนรู้/วิเคราะห์ข้อมูล

กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่องการออกกำลังกาย

แหล่งข้อมูล	เนื้อหา	สรุปประเด็น
รุ่งรัมย์	การออกกำลังกาย -แกว่งแขน : สามารถปฏิบัติได้ 3-5 วัน/สัปดาห์ เนื่องจากปฏิบัติได้ง่าย ทำได้ทุกที่ และมีการปฏิบัติร่วมกันในหน่วยงานทุกเช้า -บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องด้วยเก้าอี้ : ไม่สามารถปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากขาดวินัยในการปฏิบัติ -เดินฮูลาฮูป : ไม่สามารถปฏิบัติได้ เนื่องจาก ปฏิบัติแล้วมีปัญหาเรื่องเจ็บกระดูกบริเวณเอว -บริหารลดเอว : ไม่สามารถปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากขาดวินัยในการปฏิบัติ การรับประทานอาหาร การรับประทานอาหาร ส่วนใหญ่ปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้ ยกเว้น การรับประทานอาหารปลา 3 ครั้ง/สัปดาห์ การดื่มน้ำวันละ 1 ลิตร	- การแกว่งแขน เป็นการออกกำลังกายที่ทำได้สะดวก และสามารถปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอ - การขาดวินัยส่งผลให้ไม่สามารถออกกำลังกายและรับประทานอาหารได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ส่งผลให้รอบเอวเพิ่มขึ้นได้
สิรินันท์	-ยึดเหนี่ยวเวลา 15 นาที	- ถึงแม้จะออกกำลังกายได้ตามเกณฑ์ที่

แหล่งข้อมูล	เนื้อหา	สรุปประเด็น
	-แกว่งแขน 15 นาที -โยคะ 60 นาที -เดิน -ปั่นจักรยาน ทุกกิจกรรมสามารถทำได้อย่างน้อย 3-5 วัน/สัปดาห์ และพยายามรับประทานอาหารตามแผนที่กำหนดไว้ ยกเว้นในเรื่องการรับประทานอาหารห่างจากเวลานอน 4 ชั่วโมง เนื่องจากออกกำลังกายเสร็จหลัง 6 โมงเย็นแล้วจึงรับประทานอาหาร จากการตรวจ inbody รอบเอวเพิ่มขึ้นจากปีที่ผ่านมา 0.2 cms แต่มวลกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น และ คะแนน Fitness score เพิ่มขึ้น	กำหนดไว้ แต่พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ยังไม่ถูกต้อง (รับประทานอาหารห่างจากเวลานอน 4 ชั่วโมง) ก็ส่งผลให้รอบเอวเพิ่มขึ้นได้ แต่สิ่งที่ได้จากการออกกำลังกาย จะส่งผลในเรื่องของกล้ามเนื้อและหัวใจที่แข็งแรงขึ้น
พรทิพย์	-แกว่งแขน -บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องด้วยเก้าอี้ -เดิน -บริหารกล้ามเนื้อต้นขา สามารถออกกำลังกายได้ตามกิจกรรมการออกกำลังกายที่ตั้งไว้ แต่ไม่สามารถทำได้อย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากขาดวินัย แต่สามารถควบคุมการรับประทานอาหารได้ตามแผนเป็นส่วนใหญ่ ยกเว้นมีงานเลี้ยงหรือไปราชการ จะทำให้ไม่สามารถทำตามแผนได้ จากการตรวจ inbody รอบเอวลดลงจากปีที่ผ่านมา 1.8 cms	- การที่ควบคุมอาหารได้ตามแผนที่กำหนดไว้ และออกกำลังกายได้บ้าง ถึงแม้ว่าจะไม่สม่ำเสมอ ก็สามารถทำให้เอวลดลงจากเดิมได้
พิชชาภานต์	-ยืดเหยียดเวลา 15 นาที -แกว่งแขน 15 นาที -บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องด้วยเก้าอี้ -เดิน กิจกรรมยืดเหยียดและแกว่งแขน สามารถทำได้อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เนื่องจากทำประจำทุกเช้าร่วมกันในหน่วยงาน สำหรับการเดินทำได้สม่ำเสมอเนื่องจากพามาเดินออกกำลังกายร่วมกัน แต่การบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องด้วยเก้าอี้ ทำได้ในช่วงแรก แต่ระยะหลังหยุดทำเพราะไม่มีเพื่อนร่วมทำ การรับประทานอาหารส่วนใหญ่ทำได้ตามแผน เช่น กาต้มนม 3 ครั้ง/สัปดาห์ ดื่มน้ำ 1 ลิตร/วัน และการรับประทานอาหารห่างจากเวลานอน 4 ชั่วโมง แต่บางกิจกรรมจะทำได้ไม่ตามแผน เช่น การรับประทานปลาสดสัปดาห์ละ 3 มื้อ หรือการรับประทานผัก ผลไม้ทุกวัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเมนูอาหารของโรงอาหารและ เมนูอาหารของครอบครัว	- กิจกรรมการออกกำลังกายที่ทำเป็นกลุ่ม หรือมีเพื่อนในการออกกำลังกาย จะทำได้สม่ำเสมอและต่อเนื่อง
ธนาพร	-ยืดเหยียดเวลา 15 นาที	- การออกกำลังกายด้วยวิธีที่ง่าย

แหล่งข้อมูล	เนื้อหา	สรุปประเด็น
	-แกว่งแขน 15 นาที -บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องด้วยเก้าอี้ การออกกำลังกายด้วยวิธียืดเหยียดและแกว่งแขน ทำได้ตามแผน ไม่น้อยกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ โดยทำร่วมกันกับเจ้าหน้าที่ทุกคนในหน่วยงาน สำหรับการบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องด้วยเก้าอี้ ส่วนใหญ่ไม่ได้ทำ เนื่องจาก ทำได้ไม่สะดวกเท่ากับ 2 วิธีแรก ในส่วนของการรับประทานอาหาร ถึงแม้ว่าส่วนใหญ่จะทำได้ไม่ตามแผนที่กำหนดไว้ แต่จากการที่มีการกำหนดแผนทำให้มีความตระหนักในการรับประทานอาหารมากขึ้นกว่าเดิม โดยเฉพาะ เรื่องของการรับประทานนม ปลา และ การดื่มน้ำ 1 ลิตร/วัน	สะดวก และทำเป็นกลุ่ม ได้แก่ การยืดเหยียดและการแกว่งแขน ทำให้ปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ - การกำหนดแผนสุขภาพเรื่องอาหาร ทำให้เกิดความตระหนักในการรับประทานอาหารได้มากขึ้น
พัฒน	-ยืดเหยียดเวลา 15 นาที -แกว่งแขน 15 นาที -ปั่นจักรยาน ออกกำลังกายได้ตามแผน โดยเฉพาะยืดเหยียดและแกว่งแขน เนื่องจากทำร่วมกันในหน่วยงาน สำหรับปั่นจักรยานจะทำได้เฉพาะวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ เพราะได้กลับบ้านที่ตากลิ ส่วนในวันจันทร์-ศุกร์ ใช้วิธีการเดินเร็วแทนการขี่จักรยาน ซึ่งส่วนใหญ่ทำต่อเนื่อง เรื่องการรับประทานอาหารสามารถรับประทานนมได้ทุกวัน เนื่องจากมีตัวแทนขายนมมาส่งให้ที่ทำงานทุกวัน การดื่มน้ำ 1 ลิตร/วัน และรับประทานอาหารมื้อเย็นห่างจากเวลานอน 4 ชั่วโมง สามารถปฏิบัติได้ ในส่วนของการทานปลา ผัก และผลไม้ ทำได้ไม่สม่ำเสมอ เนื่องจากไม่ได้ทำอาหารทานเอง จึงขึ้นอยู่กับเมนูที่หาซื้อทานได้ง่าย	- การยืดเหยียดและแกว่งแขนสามารถทำได้อย่างต่อเนื่อง เพราะได้ทำร่วมกันในที่ทำงาน -ควรมีกิจกรรมการออกกำลังกายทดแทนวิธีเดิมที่ปฏิบัติไม่ได้ในบางวัน เช่น เดินเร็วแทนการขี่จักรยาน -การไม่ได้ทำอาหารรับประทานเองจะทำให้เลือกทานเฉพาะผักและปลาได้ค่อนข้างยาก
ณภัก	-ยืดเหยียดเวลา 15 นาที -แกว่งแขน 15 นาที -บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องด้วยเก้าอี้ -วิ่ง 30 นาที สามารถออกกำลังกายร่วมกับเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานตอนเช้าได้เป็นประจำอย่างน้อย 3-5 วัน/สัปดาห์ ได้แก่ ยืดเหยียดและแกว่งแขน ในวันหยุดจะได้ออกกำลังกายโดยการวิ่งประมาณ 30 นาที แต่อาจจะทำได้ไม่สม่ำเสมอ นัก ส่วนการบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องด้วยเก้าอี้ไม่ได้ทำเนื่องจากทำได้น้อยกว่าวิธีอื่นๆ การรับประทานอาหารสามารถรับประทานอาหารได้ตามแผนเป็นส่วนใหญ่ เพราะปกติเป็นคนที่ดีดูแลสุขภาพจะระมัดระวังในเรื่องของการรับประทานอาหารอยู่แล้ว	-การออกกำลังกายร่วมกันในตอนเช้า ทำได้อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง -การตระหนักถึงสุขภาพของตนเองจะทำให้สามารถควบคุมและปฏิบัติตามแผนการรับประทานอาหารที่วางไว้
ศรีรัตน์	-ยืดเหยียดเวลา 15 นาที	การออกกำลังกายที่ทำได้ที่ทำงานจะ

แหล่งข้อมูล	เนื้อหา	สรุปประเด็น
	- แกว่งแขน 15 นาที - วิ่ง 30 นาที - บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องด้วยเก้าอี้ - ออกกำลังกายด้วยยางวง กิจกรรมยืดเหยียด และแกว่งแขน ทำได้เป็นประจำทุกวันพร้อม ๆ กันกับเจ้าหน้าที่ในหน่วยงาน ในส่วนของการวิ่ง บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องด้วยเก้าอี้ ออกกำลังกายด้วยยางวง ไม่สามารถทำได้ แต่ได้ปรับเปลี่ยนเป็นการเดินแอโรบิกทุกวันตอนกลางวันประมาณ 45 นาที แผนการรับประทานอาหารสามารถปฏิบัติได้ตามแผน โดยเฉพาะการรับประทานอาหารปลา ผัก และผลไม้ ทานได้ทุกวัน เนื่องจากเลี้ยงปลาและปลูกผักเอง ทำให้หาวัตถุดิบในการปรุงอาหารได้ง่าย	สามารถทำได้อย่างต่อเนื่อง แต่เมื่อกลับไปบ้านแล้วจะมีภาระงานบ้านหลายอย่างทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง สามารถรับประทานอาหารได้ตามแผน เพราะมีพร้อมซึ่งวัตถุดิบในการประกอบอาหารเองที่บ้าน

ปัญหาและอุปสรรค

ด้านการออกกำลังกาย พบว่า

- 1) การออกกำลังกายร่วมกัน 1 ครั้ง/เดือน ไม่สามารถปฏิบัติตามเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ

83.3 เนื่องจากบุคลากรส่วนใหญ่ติดภาระงาน และไปราชการ

การแก้ไข - ปรับเป็น กิจกรรมการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1 ครั้ง/เดือน

- 2) การออกกำลังกายรายบุคคลที่สามารถลดรอบเวรได้ ครั้งละ 30 นาทีเฉลี่ย 3 ครั้ง/สัปดาห์ ไม่สามารถปฏิบัติตามเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 44.5 เนื่องจากกิจกรรมการออกกำลังกายที่สามารถทำได้ตามแผนฯ คือการออกกำลังกายร่วมกันได้แก่ กิจกรรมยืดเหยียด และแกว่งแขน แต่กิจกรรมลดเวรรายบุคคลไม่สามารถทำได้ เนื่องจากขาดการกระตุ้นเตือนจากผู้ร่วมงาน และแกนนำ

การแก้ไข - ปรับกิจกรรมการออกกำลังกาย รายบุคคลเป็นกิจกรรมกลุ่ม

- ปรับแบบบันทึกการส่งเสริมสุขภาพเจ้าหน้าที่กลุ่มการพยาบาลรายบุคคล เป็นรายกลุ่ม ติดบอร์ด เพื่อให้เกิดการกระตุ้นเตือนจากเพื่อนร่วมงาน

ด้านอาหาร พบว่า

- 1) กินนม / ผลิตภัณฑ์จากนม 3 แก้ว / สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 22.2 เนื่องจาก ได้รับข้อมูลเรื่องผลเสียในการกินนม จึงมีการงดกิจกรรมดังกล่าว

การแก้ไข - ทบทวนกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารร่วมกัน

แผนพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพบุคลากร

แผนพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรกลุ่มการพยาบาลในปีต่อไป จะเน้นในด้านการออกกำลังกาย

โดยจะดำเนินการ ดังนี้

- กิจกรรมการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1 ครั้ง/เดือน
- กิจกรรมการออกกำลังกาย รายบุคคลเป็นกิจกรรมกลุ่ม
- ปรับแบบบันทึกการส่งเสริมสุขภาพเจ้าหน้าที่กลุ่มการพยาบาลรายบุคคล เป็นรายกลุ่ม ติดบอร์ด เพื่อให้เกิดการกระตุ้นเตือนจากเพื่อนร่วมงาน

8. นำไปใช้ การเผยแพร่ การต่อยอดความรู้

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

ภาพกิจกรรม



สุขภาพกาย ใจ



โดยเน้นอาหารสุขภาพเพื่อสุขภาพ



ดื่มนมเพื่อสุขภาพ
กันเถอะ



Healthy Birthday
สร้างความรักความ
ผูกพันธ์ในหน่วยงาน
ผ่านการมอบ
ของขวัญเพื่อสุขภาพ
ในวันเกิด



