

ชื่อเรื่อง ลดเอว ลดไขมัน ลดโรค

หน่วยงาน ห้องผ่าตัด

รายชื่อผู้จัดทำ

1. นางไพรินทร์ เกื่อนวรรณมา
2. นางปราณี อินทร์น้อย
3. นางสาวนฤมล ฐานปนะกุล
4. นางสาวกิติฉันทน์ สุขแสงดาว
5. นางละม้าย บุญศรี
6. นางน้ำนอง เก่งสันเทียะ
7. นางสุณัฐชา โพธิ์ทอง

เหตุผลและที่มา

ตามนโยบายส่งเสริมสุขภาพบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 8 ในประเด็นการเป็นองค์กรต้นแบบการส่งเสริมสุขภาพ (3อ.) มีการสนับสนุนให้บุคลากรในหน่วยงานจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพในหน่วยงานเอง ให้บรรลุเป้าหมายของศูนย์ฯ คือ เป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้องค์กรไร้พุงต้นแบบ และจากการทบทวนผลการตรวจสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงานห้องผ่าตัด ในปี 2556 พบว่าเจ้าหน้าที่ห้องผ่าตัดมีรอบเอวเกินมาตรฐานหญิงไทยที่สวยสง่างามจำนวน 5 คน จากจำนวนเจ้าหน้าที่ทั้งหมด 7 คน โดยพบว่าผลรวมของรอบเอวที่เกินมาตรฐานทั้งหมด 38.4 เซนติเมตร นอกจากนี้ยังพบว่าเจ้าหน้าที่ห้องผ่าตัดมีผลการตรวจเลือดพบไขมันในเลือดสูงจำนวน 5 คน จากการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพในหน่วยงานที่ผ่านมา การดำเนินกิจกรรมยังไม่เข้มข้นและไม่ต่อเนื่อง เจ้าหน้าที่ยังขาดวินัยในการออกกำลังกาย และพฤติกรรมรับประทานอาหารไม่ถูกต้อง จึงมีความเห็นร่วมกันว่าควรทำกิจกรรมการดูแลรอบเอว และกิจกรรมอาหารลดไขมัน โดยมีทั้งกิจกรรมที่ทำร่วมกันในหน่วยงาน และกิจกรรมที่แต่ละคนเลือกทำตามความถนัดของแต่ละบุคคล แต่มีข้อตกลงร่วมกันเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของหน่วยงาน

วัตถุประสงค์ของการจัดการความรู้

เพื่อแก้ไขปัญหาภาวะสุขภาพในหน่วยงาน

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

เจ้าหน้าที่ในหน่วยงานสามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้

รายงานการจัดการความรู้

1. ชื่อเรื่อง : ลดเา ลดมัน ลดโรค
2. หัวหน้าโครงการ : นางสาวนฤมล ฐาปนะกุล
3. สมาชิกกลุ่ม : นางไพรินทร์ เกื่อนวรรณ,นางปราณี อินทร์น้อย,นางสาวกิติฉันท์ สุขแสงตานางละมัย บุญศรี,นางน้ำนอง เงสันเทียะ,นางสุนัฐชา โพธิ์ทอง
4. การทบทวนการจัดการความรู้(ความเป็นมา เหตุผล ความจำเป็น การจัดการความรู้ให้เป็นระบบ และการคัดเลือกองค์ความรู้ที่มาจัดการความรู้)

ตามนโยบายส่งเสริมสุขภาพบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 8 ในประเด็นการเป็นองค์กรต้นแบบการส่งเสริมสุขภาพ (3อ.) มีการสนับสนุนให้บุคลากรในหน่วยงานจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพในหน่วยงาน ให้บรรลุเป้าหมายของศูนย์ฯ คือ เป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้องค์กรไร้พุงต้นแบบ และจากการทบทวนผลการตรวจสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงานห้องผ่าตัด ในปี 2556 พบว่าเจ้าหน้าที่ห้องผ่าตัดมีรอบเอวเกินมาตรฐานหญิงไทยที่สวยสง่างามจำนวน 5 คน จากจำนวนเจ้าหน้าที่ทั้งหมด 7 คน โดยพบว่าผลรวมของรอบเอวที่เกินมาตรฐานทั้งหมด 33.7 เซนติเมตร นอกจากนี้ยังพบว่าเจ้าหน้าที่ห้องผ่าตัดมีผลการตรวจเลือดพบไขมันในเลือดสูงจำนวน 5 คน จากการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพในหน่วยงานที่ผ่านมา การดำเนินกิจกรรมยังไม่เข้มข้น และไม่ต่อเนื่อง เจ้าหน้าที่ยังขาดวินัยในการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการรับประทานอาหารไม่ถูกต้อง จึงมีความเห็นร่วมกันว่าควรทำกิจกรรมการดูแลรอบเอว และกิจกรรมอาหารลดไขมัน โดยมีทั้งกิจกรรมที่ทำพร้อมกันในหน่วยงาน และกิจกรรมที่แต่ละคนเลือกทำตามความถนัดของแต่ละบุคคล แต่มีข้อตกลงร่วมกันเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของหน่วยงาน

5. วัตถุประสงค์ : เพื่อให้เจ้าหน้าที่ห้องผ่าตัดสามารถดูแลตนเองตามสภาพปัญหา
6. กระบวนการจัดการความรู้

- การเรียนรู้

จัดประชุมเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากประสบการณ์ของแต่ละคนและนำมาสกัดออกมาเป็นแนวทางที่ทุกคนสามารถเลือกนำไปปฏิบัติได้





ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้



2. กระบวนการและเครื่องมือ
กระบวนการ

1. จัดประชุมให้ในที่มออกค
2. จัดทำ
3. จัดทำงาน
4. นำไป



3. เครื่องมือ

1. เครื่องออกกำลังกายที่แต่ละคนเลือกแล้วว่าเหมาะสมกับตนเอง



3. การวัดผล

1. ไม่มีเจ้าหน้าที่ห้องผ่าตัดที่สามารถออกกำลังกายตามโปรแกรม การออกกำลังกายสลายพุง เข้มข้น สัปดาห์ละ3ครั้ง
2. เจ้าหน้าที่ห้องผ่าตัดมีพฤติกรรมรับประทานอาหารไขมันน้อย จำนวน4คนจากเจ้าหน้าที่ทั้งหมด7 คนคิดเป็นร้อยละ 57.14

4. การสื่อสาร

1. จัดประชุมชี้แจงจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่ได้มาเพื่อให้เจ้าหน้าที่ห้องผ่าตัดได้มีการปฏิบัติเป็นไปในแนวทางเดียวกันคือการออกกำลังกายตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเอง

5. การยกย่องชมเชยและการให้รางวัล : มีคำชมเชยจากหัวหน้าห้องผ่าตัดและได้รับรางวัลโดยเป็นเงินส่วนตัว

6. การเตรียมการและการเปลี่ยนพฤติกรรม

1. มีแผนมองในการดูแลเรื่องของคุณภาพและการออกกำลังกายโดยเจ้าหน้าที่ด้วยตนเองและมีคำแนะนำในการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

7. การประมวผล / กลั่นกรองความรู้

-

8. กระบวนการนำไปใช้และการเผยแพร่

นำกิจกรรมการจัดการความรู้ทั้งหมดบันทึกและนำเสนอผ่าน Drive K และ KM ของศูนย์

9. การประเมินและการต่อยอดความรู้

นำความรู้ที่ได้พูดคุยและแลกเปลี่ยนเรียนรู้มาใช้และมีการปรับปรุงให้ดีขึ้นซึ่งอาจจะต้องมีการปรับแผนอยู่เสมอเพื่อให้ได้สิ่งที่ดีที่สุด